ताजगी, तरावट, तरन्नुम !

हर कोई ताजगी चाहता है, हर कोई तरावट का दीवाना है, हर किसी को तरन्नुम की तलाश है। ये तीनो वरदान आप साल के ३६५ दिनों में पा सकते हैं, बशर्ते कि मामूली-सी लागत और हल्की-सी मेहनत से अपने मन-चाहे ठंडे मीठे पदार्थ घर पर तैयार करें।

विधिया आसान-सी है और लगभग तीन सौ विधिया है। आइसक्रीम, ठंडे पेय, एक बार बनाकर तो देखिये ! सारा मुहल्ला आपसे खरीदने आ जाएगा। खुशिया बाटिये और यश कमाइये ! आप चाहे तो घर-बैठे सम्मानपूर्वक दस रुपये मे लाखों-करोडों कमा सकते है।



इस सीरीज की अन्य पुस्तकें

- ☐ आधुनिक पाक कला
- ☐ आधुनिक मिष्ठान कला
- ☐ अचार चटनी मुरब्बे
- ☐ गर्भस्थिति प्रसव और शिशुपालन
- ☐ सुबोध मेक अप (शृंगार कला)
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ आधुनिक सिलाई-कटाई



सुबोध पब्लिकेशन्स

आधुनिक जलपान कला

शर्बत
आइसक्रीम
स्क्वैश

२७५ प्रकार के ठण्डे पदार्थ बनाने की सरल विधियाँ।

मीनाक्षी सेठी

सुबोध पॉकेट बुक्स (१६८०)

₨35-00

सुबोध पब्लिकेशन्स, २/३ बी, असारी रोड, नई दिल्ली २ / संस्करण : १६६१ / मुद्रक जयमाया आफसेट, शाहदरा, दिल्ली-३२

SHARBAT—ICE CREAM—SQUASH
by Minakshi Sethi

क्रम

निवेदन ७

तालिका (१) १३

" (२) १४

" (३) १५

पहला खण्ड ठण्डे पेय व आइसक्रीम (Cold Drinks & Ice Creams) १७

(१) पदार्थों मे सरक्षण का महत्त्व १७

(२) शरबत (Sharbats) १६

(क) आंच पर पकाए शरबत २१

(ख) बिना आंच पर पकाए शरबत ३८

(ग) एसेन्स वाले शरबत ४०

(घ) युनानी-आयुर्वेदिक शरबत ४४

(ङ) विदेशी शरबत ४७

(३) स्क्वैश (Squashs) ५२

(४) कारडियल (Cordials) ६१

(५) भाँति भाँति के पेय ६४

(६) आइसक्रीम (Ice Creams)

ठण्डे पेयो के साथ क्या परोसें ८२

दूसरा खण्ड गर्म पेय (Hot Drinks) ६२

(७) चाय (Tea) ६२

(८) कॉफी (Coffee) ६६

(६) दूध वाले पेय ६७

(१०) सूप (Soups) १००

गर्म पेयों के साथ क्या परोसें १०३

तीसरा खण्ड : अल्पाहार (Snacks) १०५

(११) पकौड़े-समोसे (Pakoras & Samosas) १०५
(१२) कटलेट (Cutlets) ११५
(१३) बड़ा (Vadas) १२३
(१४) टिकिया चाट-ऑमलेट (Tikias Chats & Omellete) १२८
(१५) फुटकर भोज्य पदार्थ १४०

चौथा खण्ड विविध (Miscellanious) १४७

(१६) सब्जियों व फलों को सुखाना १४७
(१७) पापड़-बड़ियाँ १५१
(१८) देहाती-अल्पाहार १५७

परिशिष्ट (Tables) १६३

निवेदन

पाक कला और मिष्टान्न कला पर अपनी दो पुस्तकों के बाद मुझे 'आधुनिक जलपान कला' लिखने की प्रेरणा हुई। आज के युग में शिष्टाचार के मानदंड बदल गए हैं। मात्र पाक कला में दक्ष कोई गृहिणी आधुनिक नहीं कही जा सकती, जब तक कि उसे मेहमान नवाजी की आधुनिक टैक्नीक का ज्ञान न हो। खाना-खाने के समय कोई मेहमान घर पर आता है तो उसे इतनी घबराहट नहीं होती, जितनी कि दूसरे समय मेहमान के आने पर होती है।

गृहिणी की समस्या

गृहिणी को मेहमान से पूछना पड़ता है—आप ठण्डा लेंगे या गर्म? मेहमान अपनी रुचि बताता है या कभी टाल-मटोल की भाषा प्रयोग करता है और कहता है कि कोई खास आवश्यकता नहीं। पर वह तो गृहिणी है—घर-परिवार के शिष्टाचार की संरक्षिका। भला वह ऐसे उत्तर पर कुछ खिलाए-पिलाए बगैर कैसे मान सकती है। उसे कुछ न कुछ तो परोसना ही है।

अब या तो वह कैम्पा कोला या सोडा वाटर की बोतल के लिए बच्चे को दुकान तक दौड़ाए या फिर घर में चाय-कॉफी बनाए। पर इतने से ही उसका कर्तव्य पूरा नहीं हो जाता। उसे ठण्डे या गर्म पेय के साथ कुछ अल्पाहार के लिए भी रखना होगा। यों तो शरबत, स्क्वश आदि बाजार से बने-बनाए मिल जाते हैं। पर एक तो वे बहुत महंगे पड़ते हैं, दूसरे वे इतने उम्दा भी नहीं होते और फिर वह आधुनिक गृहिणी ही क्या जो बाजारू चीजों पर निर्भर रहे।

मेरी सखी रजनी ने मुझसे इस प्रकार की बात कही और मुझे प्रेरणा दी कि मैं आधुनिक जलपान कला पर एक स्वतन्त्र पुस्तक लिखूं। परिणामस्वरूप यह पुस्तक पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत कर रही हूं।

अल्पाहार में सबकी अपनी-अपनी रुचि होती है। कोई गर्म पसन्द करता है तो कोई ठण्डा। फिर हर चीज की एक बहार होती है, गर्मियां आ जाती हैं तो ठण्डे पेयों की समस्या आ खड़ी होती है। शरबतों और स्क्वैशों के लिए लोग तरसने लगते हैं। इस पर बाजार के शरबत और स्क्वैश प्रायः घटिया किस्म के मिलते हैं। अथवा बहुत महंगे पड़ते हैं। यदि ऐसी स्थिति में महिलाएं अपने घर में शरबत व स्क्वैश बनाना चाहें तो उनके सामने यह कठिनाई आती है कि आखिर शरबत स्क्वैश बनाएं कैसे?

आज की इस बड़ी समस्या का हल करने के लिए मैंने पाठकों शरबत स्क्वैश बनाने की सुगम विधियां दी हैं।

क्या शरबत विदेशी पेय हैं?

शरबतों के बारे में कुछ लोगों की भ्रान्त धारणा यह है कि ये विदेशी पेय हैं जो हमारी सभ्यता में कालान्तर मिल गए हैं। ऐसा सोचना सरासर गलत है।

आइए, हम थोड़ा अपने अतीत पर दृष्टिपात करें।

प्राचीनकाल में भारत में अतिथि सत्कार पर बड़ा बल दिया गया है। वह घर, घर नहीं माना जाता था जहां आए हुए मेहमानों का स्वागत नहीं होता था। किसी के द्वार पर कोई अनजाना चला जाता था उसे जलपान कराए बिना वापस नहीं जाने दिया जाता था क्योंकि उस युग में आतिथ्य धर्म के साथ जुड़ा हुआ था। समाज में ऐसी मान्यता थी—

'सर्वदेवमयोऽतिथिः।'

अर्थात् अतिथि देवता रूप ही है। घर में अतिथि आते ही लोग सेवा-सत्कार में जुट जाते थे। यह कहा जाता था—अतिथि के लिए

आसन, जलपान, खटिया और मधुर वचन तो हर कोई ये चार चीजें जुटा ही सकता है। लोगों की धारणा थी—

अतिथियस्य भग्नाशो गृहात प्रतिनिवतते।
स तस्मै दुष्कृत दत्त्वा पुण्यमादाय गच्छति ॥

अर्थात् कहीं अतिथि घर से निराश लौट गया तो समझो कि वह अपने पाप छोड गया और हमारे पुण्य लेकर चला गया।

इस प्रकार धर्म के भय से एव सामाजिक विश्वास के कारण लोग अतिथि-सत्कार के प्रति जागरूक थे। जब भोजन करने का समय होता था, उस समय तो गृहिणी थाली परोसकर लाती थी। कोई मेहमान आगे पीछे आ जाए तो गृहिणी क्या करे उसे तो ऋतु के अनुसार ठण्डा या गर्म पेय प्रस्तुत करना होता था। इस तरह पेयों का प्रचलन हुआ। पेय दो प्रकार के थे—(१) मादक पेय और (२) मादकताहीन पेय।

प्राचीनकाल में यद्यपि भारत मे मदिरा का प्रचलन रहा है। किन्तु अधिकतर समाज में मदिरा सेवन को घृणित माना जाता रहा है। प्राचीनकाल से हमारे देश मे अनेक फलो के रसो से अनेक प्रकार के शरबत बनाए जाते थे। भगवान बुद्ध ने भी आठ प्रकार के रसो के प्रयोग की अनुमति अपने शिष्यो को दी थी। वे आठ रस इस प्रकार थे—(१) पक्के आम का रस, (२) गुलाबी सेब का रस, (३) केले के फल का रस, (४) अंगूरो का रस (५) फालसे का रस (६) नारियल का मिला जुला रस, (७) चीनी या शक्कर मे पानी मिलाकर बनाया हुआ रस और (८) गुड मे पानी मिलाकर बनाया हुआ रस। बौद्ध भिक्षु इन सभी शरबतो को सन्ध्या के भोजन के स्थान पर लेते थे। जैन ग्रन्थो मे भी (१) आमलो का रस, (२) इमली का पानी मे घुला रस, (३) खजूरों का

१ ओमप्रकाश : फूड एण्ड ड्रिंक्स इन एन्शेंट इण्डिया' में उद्धृत पृष्ठ ८९।

बनाया रस और (४) अनार का रस ग्रहण करने का उल्लेख मिलता है। ये रस पानी और चीनी या शहद मिलाकर सेवन किए जाते थे।

प्राचीनकाल में आयुर्वेदिक पद्धति से तैयार किए गए आसव और अरिष्ट भी पेय माने जाते थे। ये औषधि के रूप से प्रयोग होते थे। आसव में तरलता अधिक होती थी और अरिष्ट में स्थूल तत्त्वों की प्रधानता रहती थी। इन शरबतों के अतिरिक्त चिरकाल तक, हमारे देश में—(१) दही, (२) छाछ, (३) मट्ठा, (४) फलों का रस और गुड़ का शरबत पेयों के रूप में चलता रहा। तीसरी, चौथी शताब्दी तक लोग अनाजों और खट्टे साग से बनाए गए सूपों का प्रयोग पेय के रूप में करने लगे थे। अंगूर, खजूर, आलूचा, शहद और गन्ने के रस के साथ अनेक प्रकार के शरबत बनाए जाते थे। ये शरबत दो तरह के होते थे—(१) खट्टे और (२) मीठे। खट्टे शरबत अंगूरों के रस और इमली के रस से बनाए जाते थे। इनके अतिरिक्त देश के भिन्न भिन्न क्षेत्रों में अलग अलग पेयों का प्रचलन था। नारियल के अन्दर का पानी बहुत अच्छा पेय माना जाता था। जो लोग शराब का सेवन नहीं करते थे वे ऐसे ही पेयों को प्रयोग में लाते थे। मेरा कहने का आशय यही है कि हमारे देश में विभिन्न शरबत बनाने की परम्परा बहुत पुरानी है। अस्तु।

मैंने यहां विभिन्न प्रकार के शरबतों को बनाने की विधियां तो दी ही हैं, साथ ही अंग्रेज़ी पद्धति से बनने वाले स्क्वैशों को भी दिया है।

यह पुस्तक

इस पुस्तक को चार खण्डों में बांटा गया है—(१) ठण्डे पेय—शरबत स्क्वैश व अन्य ठण्डे पेय तथा आइसक्रीम आदि (२) गर्म पेय जैसे—चाय, कॉफी, सूप तथा गर्म दूध आदि। (३) गर्म पेयों के साथ परोसे जाने वाले अल्पाहार (snaks) आदि। (४) इसके

अतिरिक्त, चौथे खण्ड में विविध पदार्थ बनाने की विधियां दी हुई हैं जिन्हें गृहिणियां पहले से बनाकर सुरक्षित रख सकें और बाद में जरूरत पड़ने पर उनका उपयोग कर सकें।

कुछ महिलाएं समझती हैं कि शरबत व स्क्वैश बनाना बहुत कठिन काम है या ये घर में अच्छे नहीं बनते। पर उनका यह सोचना ठीक नहीं है। यदि आप ठीक विधि अपनाकर घर में इन्हें बनाने का प्रयास करें तो आप बाजार के बने-बनाए पदार्थ प्रयोग करना भूल जाएंगी।

मैंने अपनी ओर से आधुनिक समाज में परोसे जानेवाले खाद्य पदार्थों एवं पेयों की आधुनिकतम विधियां देने की चेष्टा की है। अनुभवी महिलाएं अपने अनुभव के साथ उसमें बढ़ोतरी कर सकती हैं।

यदि मेरा यह प्रयास मेहमानों के आतिथ्य में गृहिणियों के कुछ काम आ सका तो मैं अपने-आपको धन्य समझूंगी।

इस पुस्तक के लेखन में जिन पाक विशेषज्ञों से मुझे सहायता मिली है, उनकी मैं अत्यन्त आभारी हूं। यहां श्री अमिताभ द्वारा किए गए सहयोग के लिए मैं उनका कृतज्ञता प्रकाश करना अपना कर्तव्य समझती हूं। आशा है, मुझे भविष्य में पाठकों से भी सहयोग प्राप्त होता रहेगा।

बैशाखी, १३ अप्रैल, १९९० —मीनाक्षी सेठी

हमारा अनुरोध

कुछ महिलाओ मे यह भ्रांत धारणा है कि घर मे शरबत, स्क्वैश, आइसक्रीम आदि अच्छी तरह नही बनाए जा सकते। इसलिए प्राय वे बाजार की शरण मे जाती हैं। दरअसल ऐसा सोचना गलत है। यदि ठीक विधि से उन सभी पदार्थों को घर पर बनाने का प्रयत्न किया जाए तो आपको सुखद आश्चर्य होगा कि आपके द्वारा तैयार किऐ गए ये पदार्थ बाजार के पदार्थों से कहीं अधिक स्वादिष्ट हैं।

यह पुस्तक आपको ऐसे असख्य पेय एव खाद्य-पदार्थ बनाने मे प्रवीण बना देगी। फिर भी आपसे अनुरोध है कि आप पुस्तक मे दी गई विधि के अनुसार पदार्थ तैयार करते समय धीरज से काम ले। यदि पहले प्रयास मे कोई पदार्थ आपसे मनचाहा तैयार न हो सके तो घबराइए नही, उसे फिर-फिर बनाइए। आपको यह देखकर बड़ा सुख मिलेगा कि आपके बनाए पेयों एव खाद्य पदार्थों की सभी प्रशंसा कर रहे है।

अपने हाथ से बनाइए। फिर अपने ही हाथ से मेहमानों एवं घर के सदस्यों को परोसकर सतोष-लाभ कीजिए।

तालिका

(१) आवश्यक सामान

- पतीली, स्टील की
- कड़ाही, कलईदार
- जग
- बटलोई
- गिलास, स्टील का
- प्लेटें, अलग-अलग साइज़ों की
- कलछी, स्टील की
- चम्मच, छोटा
- चम्मच, मंझला
- चम्मच, बड़ा
- चम्मच, लकड़ी का
- पलटा
- बोतलें, शरबत या स्क्वैश के लिए
- छननी, रस छानने के लिए
- छलनी, चाय-काफी के लिए
- तवी, गहरी और हल्की
- केतली, चाय की
- टी सेट
- अंगीठी, या
- गैस का चूल्हा, या
- स्टोव
- सिल-बट्टा
- दोरी-डण्डा
- जालीदार पौनी
- नमकदानी
- सांचे, आइसक्रीम के
- मलमल की छलनी
- नीबू-निचोड़नी
- चाकू
- छुरी
- बोतल साफ करनेवाला ब्रुश
- मथनी, लकड़ी की
- काक
- लेबल
- ढक्कन, बोतल का
- ट्रे, आदि-आदि

(२) आवश्यक सामग्री

(१) अदरक (Ginger)—तर गर्म होता है, पाचक होता है, इसका शरबत बड़ा स्वादिष्ट होता है।

(२) अमचूर (Powder of raw mango)—यह पाचन-शक्ति बढ़ाता है, स्वाद बढाता है, स्नैक्स मे अधिकतर प्रयोग होता है।

(३) इमली ((Tamarind)—स्वाद बहुत खट्टा होता है, इसका शरबत बनता है।

(४) इलायची छोटी (Cardamom)—स्वाद मे चटपटी होती है, चाय को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी इसे डाल सकते हैं।

(५) इलायची बड़ी (Black Cardamom)—तासीर में गर्म स्वाद मे चटपटी, इसकी गध तीव्र होती है।

(६) केसर (Saffron)—शरबतों को रग एव सुगन्ध देने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

(७) खसखस (Poppy seeds)—इसके दाने छोटे-छोटे होते हैं, इसका शरबत बनाया जाता है। तासीर मे ठण्डी होती है।

(८) गुड (Unrefined Canesufar)—इसका प्रयोग चीनी के स्थान पर किया जाता है, यह चीनी मे कम मीठा होता है, अत मात्रा में अधिक पड़ता है।

(९) जीरा (Cumin Seeds)—यह दो प्रकार का होता है—सफेद और काला। यह गरम मसाले मे भी पडता है।

(१०) धनिया (Coriander green or seeds)—यह दो प्रकार का होता है—हरा और सूखा स्वाद में चटपटा होता है, पाचन शक्ति बढ़ाता है।

(११) नमक (Salt)—यह दो प्रकार का होता है—सफेद और काला। इसके बिना रसोई के स्वाद की कल्पना नहीं की जा सकती। गर्म और पाचक होता है।

(१२) पुदीना (Mint)—यह बहुत तेज होता है। इसका जल जीरा बनाया जाता है। इससे चटनी भी बनाई जाती है।

(१३) प्याज (Onion)—इसका प्रयोग चटनी अचार में किया जाता है। स्वादिष्ट पकौड़े बनाए जाते हैं।

(१४) काली मिर्च (Black Peeper)—यह तीखी और चरपरी होती है। गला साफ करती है।

(१५) लाल मिर्च (Chilli)—यह बहुत तीखी होती है। स्वाद में चटपटी होती है।

(१६) मेथी (Fenugreek)—यह दो प्रकार की होती है—हरी और सूखी। इसके पकौड़े बनाए जाते हैं।

(१७) राई (Musturd Seeds)—इसे अचारों में डाला जाता है। इसकी कांजी भी बनती है। यह आराम के लिए प्रयोग की जाती है।

(१८) लौंग (Clove)—तासीर में गर्म, खून को साफ करता है। कफ में लाभकारी होता है।

(१९) सौंफ (Aniseed)—पाचक एवं रोचक, सुगन्धि के लिए चाय में डाला जाता है। सूजन और पित्त को शान्त करता है।

(२०) हींग (Asafoetida)—पाचनशक्ति को बढ़ाती है गन्ध तीव्र होती है। वायु विकार का नाश करती है।

(३) पुस्तक में आए विशिष्ट शब्द

अन्नपान कला की अनेक क्रियाओं के लिए कुछ विशिष्ट शब्द प्रयोग में आते हैं। कुछ प्रमुख शब्द और उनके अर्थ पाठकों की सुविधा के लिए यहां दिए जा रहे हैं।

(१) छानना—छलनी या मलमल के कपड़े में से किसी द्रव का छानना।

(२) उबालना—किसी फल या सब्जी को पानी के साथ आंच पर इतना गर्म करना कि वे गल जाएं।

(३) चलाना—किसी पदार्थ को बर्तन में डालकर कलछी से हिलाना।

(४) कुचलना—पके या गलाए हुए किसी पदार्थ को कुचलना।

(५) पीसना—सिलबट्टे या दोरी-डण्डे से बारीक कूटना।

(६) मथना—पके फल को किसी चम्मच से इतना चलाना कि वह एक-सार हो जाए।

(७) घोलना—चीनी आदि किसी पदार्थ का पानी में डालकर इस प्रकार चलाना कि पदार्थ बिल्कुल घुल मिल जाए।

(८) कलहारना—बिना घी के किसी चीज़ को भूनना।

(९) घोटना—सिल-बट्टे या दोरी डण्डे से किसी पदार्थ को बहुत बारीक करना।

(१०) फेंटना—किसी पदार्थ में पानी डालकर हाथ से इतना चलाना कि वह एकसार हो जाए।

(११) निथारना—किसी पदार्थ में पानी डालकर उसे साफ करना जैसे चावलों को पानी में धोकर निथारना।

(१२) दलना—किसी पदार्थ को मोटा मोटा पीसना, जैसे इलायची के दानों को दलना।

(१३) सेंकना—किसी पदार्थ को हल्की आंच पर भूनना।

(१४) तलना—खूब घी में पदार्थ को पकाना।

(१५) जमाना—फ्रिज या बर्फ भरे बर्तन में आइसक्रीम जमाना।

(१६) बिलोना—मथानी या भगने आदि से छाछ या लस्सी आदि को मथना।

पहला खंड

१ ठण्डे पेय

(COLD DRINKS & ICE CREAMS)

(१) पदार्थ संरक्षण का महत्त्व

हमारे देश की जलवायु गर्म है। अत सामान्य अवस्था मे पदार्थ जल्दी खराब हो जाते हैं। इसके लिए खाद्य संरक्षण का ज्ञान होना प्रत्येक गृहिणी के लिए आवश्यक है।

आदर्श गृहिणी जानती है कि ताजा भोजन कीटाणुओं से मुक्त रहना चाहिए ताकि वह दूषित होने से बच सके। खाद्य पदार्थ के खराब होने का मुख्य कारण उनमे उत्पन्न होनेवाले कीटाणु हैं। ये कीटाणु मुख्य रूप से तीन प्रकार के होते हैं—

(१) फफूंदी, (२) खमीर, (३) बैक्टीरिया

१ फफूंदी—अंधेरे, नमी तथा गर्मीवाले स्थान पर उत्पन्न होती है तथा आहारीय पदार्थ में विष फैलाती है।

२ खमीर—खमीर भी उष्ण तापमान मे उत्पन्न हो जाता है और खाद्य पदार्थ के तत्वो को विकृत कर देता है।

३ बैक्टीरिया—आहार मे दूषण बैक्टीरिया द्वारा भी होता है। यह दूषण दो प्रकार का होता है—(१) रोग फलानेवाले कीटाणु द्वारा (२) रोग न फलानेवाले कीटाणु द्वारा। किन्तु इन दोनों प्रकार के कीटाणु द्वारा खाद्य-पदार्थ के तत्वो मे बड़ा परिवर्तन आ जाता है। इनमे रोग फैलानेवाले कीटाणु बड़े घातक सिद्ध

होते हैं और ऐप भो ान को खानेवाला व्यक्ति अनेक सम्भव रोगो से ग्रस्त हो जाता है। सफल गृहिणी को दैनिक जीवन में रसोई तैयार करने मे और उसका रख रखाव करने मे इन समस्याओ से दो चार होना पड़ता है। जिनके घरो मे फ्रिज की सुविधा है व महिलाए आहार को उसमें रखकर आहार को दूषित होने मे बचा लेती है किन्तु जिनके पास फ्रिज की सुविधा नही है वे भी अपने गूथे हुए आटे को पानी मे रख कर बनी हुई तरकारियो को ठंड हवादार स्थान पर रखकर व हरी सब्जिया का हल्के गीले कपड़े म लपेट कर ठण्डी जगह पर रखकर उन्हे खराब होने से बचा सकती हैं।

आहार को सरक्षित करने के अनेक उपाय हैं जिनमे ये प्रमुख हैं—

१ सुखाना—(१) धूप मे या मशीनों द्वारा सुखाना—जैसे गोभी, शलजम गाजर कच्चा आम, अदरक आदि को मौसम मे सुखाकर, उस समय के लिए रखना, जब य सब्जिया प्राप्त नहा होती। इस विषय म इसी पुस्तक के तीसरे खड म विस्तार से दिया गया है।

२ बोतल या डिब्बा मे बन्द करके वायु से आहार को दूर रखना—वायु रोगाणुओ का मूल स्रोत है। इसलिए पदार्थों का वायु से दूर रखकर इन्हें रोगाणुओं से सरक्षित किया जा सकता है। इसी विधि से हम शरबत स्क्वैश, जैम, जेली व मॉरमलेड को सुरक्षित रखते हैं। दूध मक्खन अथवा घी को भी इसी विधि से सुरक्षित रखा जाता है।

३ किरणों द्वारा खाद्य पदार्थों को कीटाणुओं से रहित करना—अचार, मुरब्बे और चटनियों को समय समय पर महिलाए धूप में रखती हैं इस तरह ये पदार्थ सड़न से बच जाते हैं। बन्द डिब्बा म पड़ इन पदार्थों को भी यदि धूप दिखाई जाए तो कीटाणुओं को नष्ट किया जा सकता है।

४ कीटाणुनाशक घरेलू द्रव्यों का प्रयोग करके खाद्य पदार्थों को रोगाणुओं से बचाना—शरबत, मुरब्बा, जैम, जैली आदि मे चीनी-पदार्थों को नष्ट होने से बचाती है और अचार, चटनी में तेल, राई सिरका नमक तथा अन्य अम्ल खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखते हैं।

५ रासायनिक पदार्थों के प्रयोग द्वारा रोगाणुओं को नष्ट करना—साइट्रिक एसिड, पोटेशियम मेटा-बाई सल्फाइट, सोडियम-बेंजोएट आदि कुछ ऐसे पदार्थ हैं जिनमे आहार को सड़ानेवाले पदार्थों को नष्ट करने की क्षमता होती है। इनके प्रयोग से वस्तुओं को काफी समय तक सुरक्षित रख सकते हैं। स्क्वैश, कॉरडियल, जैम, जैली आदि म ये तत्व आवश्यकतानुसार डाले जाते हैं।

शरबत, स्क्वैश, जैम, जैली और मॉरमलेड मे फल सरक्षण के उपायों को भली भांति प्रयोग मे लाया जाता है। तभी ये पदार्थ टिकाऊ बने रह सकते है। इनके बारे म यथास्थान निर्देश दिया जाएगा।

२ शरबत

(SHARBATS)

गर्मी का ऋतु म खूब पसीना आता है। शरीर का पानी पसीने के रूप म निकल जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इस कमी को पूरा करने के लिए ही अधिक प्यास लगती है।

गर्मियों मे शरबत, स्क्वैश आदि ठण्डे पेय पीना अच्छा लगता है। उनसे गर्मी शान्त होती है और प्यास भी बुझती है।

इसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए ठंडे पेय बनाने की विधियां दी जा रही हैं।

फलों के रस का संरक्षण चीनी डालकर ही किया जाता है, अत शरबत मे चीनी की मात्रा अधिक होती है। इसमे साइट्रिक एसिड डाला जाता है ताकि चीनी दानेदार न हो सके। इसके अतिरिक्त अन्य रासायनिक पदार्थ की इसमें आवश्यकता नही होती।

शरबत बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें—

(१) आंच ऐसी होनी चाहिए जो इच्छानुसार कम व तेज की जा सके। अंगीठी मे कोयले का प्रयोग नही करना चाहिए क्योंकि कोयले की आंच बहुत तेज होती है।

(२) शरबत बनाने के लिए कलई स्टील या एल्यूमीनियम के बर्तनों का ही प्रयोग करना चाहिए। बिना कलईवाले बर्तनों का प्रयोग नही करना चाहिए।

(३) जड़ी-बूटी, पत्ते जिनका शरबत बनाना हो बिलकुल साफ हो।

(४) सुगन्ध के मसाले गरम-गरम शरबत म नही डालने चाहिए क्योंकि उनके पौष्टिक तत्व आदि नष्ट हो जाते हैं।

(५) अगर फूलो का शरबत बनाना हो तो फूल ताजे व खिले हुए होने चाहिए तथा फूल एक ही तरह के व एक ही रग के होने चाहिए।

(६) फलों के शरबत के लिए फल ताजे व दागरहित होने चाहिए तथा जानवरो व कीडो के खाए हुए फलो का कभी प्रयोग नही करना चाहिए।

(७) शरबत बनाने के लिए पानी, चीनी व साइट्रिक एसिड को मिलाकर दो तार की चाशनी बना लेनी चाहिए। चीनी ही शरबत को अधिक देर तक सुरक्षित रखता है। इसलिए चीनी की मात्रा ७५ प्रतिशत से ७८ प्रतिशत होनी चाहिए। ताकि जब फलो का रस मिलाया जाए तो शरबत में चीनी ६८ प्रतिशत तक रह जाए।

(८) चाशनी बनाते समय उस पर आई हुई मैल साफ करते

के लिए दूध म ग्राठ गुणा पानी मिलाकर उसके छींटे चासनी पर देते जाइए। इस चासनी की मैल झाग के रूप में ऊपर आती जाएगी। उसे छलनी से उतारते रहिए। इस तरह चासनी तैयार हो जाएगी।

(९) जब चासनी बिलकुल ठंडी हो जाए तो इसमें रस मिला लेना चाहिए।

(१०) अब इसमें आवश्यकतानुसार रंग मिला देना चाहिए।

(११) अब जब शरबत तैयार हो जाए तो साफ, सूखी व कीटाणुरहित बोतलों में भर लेना चाहिए।

(क) आंच पर पकाए शरबत

१ अंगूर का शरबत

सामग्री

३०० ग्राम मोटे अंगूर, ५०० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी।

विधि—(१) चीनी और पानी को मिलाकर आंच पर चढाइए। (२) फिर अंगूरों का रस निकाल लीजिए। (३) अब रस को चासनी में मिलाकर एकसार कर लीजिए। फिर घोल को आंच पर चढ़ाकर एक उबाल आने पर उतार लीजिए। (४) मिश्रण ठण्डा होने पर छान लीजिए। (५) अब स्वच्छ की हुई बोतल में भर लीजिए।

लीजिए, शरबत तैयार है।

२ अदरक का शरबत

सामग्री

३० ग्राम अदरक कुतरा हुआ, ३० ग्राम किशमिश (बीजरहित), २ बड़े नीबू, ५०० ग्राम चीनी, डेढ़

बोतल पानी।

विधि—(१) नींबू की छाल से उसके गूदे को अलग कीजिए पर नींबू को टुकड़ो मे मत काटिए। (२) अब पानी मे चीनी घोलिए। फिर उसमें नींबू की छाल और अदरक के टुकड़े डाल दीजिए और तीस-पैंतीस मिनट तक उबालिए। अब इसे आग से उतारिए। (३) जब नीम गर्म रह जाए तो नींबू का रस डाल दीजिए। (४) अब बर्तन में बीज निकली किशमिश डालिए। (५) ऊपर से शरबत डालिए। (६) शरबत को दस मिनट तक प्रतिदिन हिलाते रहिए। (७) फिर छलनी में छानकर साफ बोतलों मे भरिए।

३ अनार का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम अनार का रस, ७५० मि० लि० पानी,
५०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) अनार के रस मे २५० मि० लि० पानी मिलाकर उबालिए। (२) फिर बाकी बचे पानी मे चीनी मिलाकर चाशनी तैयार कीजिए। (३) तत्पश्चात् चाशनी म उबला हुआ अनार का रस मिलाइए। (४) अब मिश्रण को छानकर शुद्ध की गई बोतलो मे भरकर रख लीजिए।

बस, अनार का शरबत तैयार है।

४ अनार का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० मि० लि० अनार का रस, ५०० ग्राम चीनी,
३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम खानेवाला लाल रंग।

विधि—(१) स्टील के बर्तन मे रस, चीनी और साइट्रिक एसिड को डालकर आंच पर चढ़ाइए। (२) जब उबाल आ जाए

तो आंच पर से उतारकर उसमे रंग मिला दीजिए। (३) ठण्डा हो जाने पर स्वच्छ बोतलों मे भर कर रखिए।

शरबत तैयार है।

५ इमली का शरबत

सामग्री :

५०० ग्राम इमली, १ किलो चीनी, [illegible] मि० [illegible] पानी।

विधि—(१) इमली मे पानी डालकर आंच पर चढ़ाइए। इमली गल जाने पर कपड़े से उसको छान लीजिए। (२) फिर छने रस मे चीनी मिलाकर १५ २० मिनट तक आंच पर पकाते रहिए। (३) तत्पश्चात् उतार कर स्वच्छ बोतलों मे भर लीजिए।

लीजिए इमली का चटपटा शरबत तैयार है।

६ किशमिश का शरबत

सामग्री

२०० ग्राम किशमिश, २५० ग्राम चीनी, २५० मि० लि० गुलाबजल, २५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) किशमिश को पानी मे धो लीजिए। फिर इसे पानी मे उबालकर पतले कपड़े मे छान लीजिए। (२) अब गुलाबजल मे चीनी डालकर आंच पर पकाइए। (३) जब चाशनी बन जाए तो किशमिश के रस में मिला दीजिए। (४) एक बार फिर आंच पर चढ़ाकर एक उबाल दिलाइए और स्वच्छ बोतलों मे भरकर रखिए।

७ केले का शरबत

सामग्री

६ केले, ६ संतरे, १ गिलास दूध, चीनी स्वाद के अनुसार, २ गिलास पानी।

विधि—(१) केलो को छीलकर मथ लीजिए। (२) फिर पानी को आंच पर चढ़ाकर उसमे केले डाल दीजिए। (३) एक उबाल आने पर मिश्रण को कपडे म से छानकर रस अलग कर लीजिए। (४) अब इस रस मे सतरो का रस निचोडकर गुठलिया अलग कर लीजिए। (५) तत्पश्चात् दूध मे चीनी मिलाकर रसवाले घोल मे डालकर अच्छी तरह हिलाइए।

लीजिए केले सतरे का स्वादिष्ट शरबत तैयार है। इसे बनाकर तुरत परोसा जा सकता है।

८ केवडे का शरबत

सामग्री

३०० ग्राम केवडे के फूल, १ किलो चीनी, २ लिटर पानी, आधा ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट।

विधि—(१) केवडे की पखुडियों को पानी मे भिगोकर रात-भर पडा रहने दीजिए। (२) तत्पश्चात पानी और पखुडियोवाले बतन को धीमी आंच पर चढाइए। पकते-पकते जब पानी लगभग १ लिटर रह जाए तो उतार कर ठण्डा कर लीजिए। (३) फिर घोल को मलमल के कपडे म छान लीजिए। (४) अब बतन को धीमी आंच पर चढाकर चीनी डाल दीजिए। (५) १५ मिनट पश्चात् साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (६) फिर बतन को आच पर से उतारकर पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट को पानी म घोलकर मिश्रणवाले बतन म डाल दीजिए।

लीजिए केवडे का सुगधित शरबत तैयार है। इसे स्वच्छ बोतलें म भर लीजिए।

९ केवडे का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

४०० ग्राम केवडे के फूल, ४०० ग्राम चीनी,

२०० मि० लि० पानी।

विधि—(१) केवड़े के फूलों को [illegible] भिगोकर एक रात रख छोडिए। (२) इसके पश्चात् आँच पर चढ़ाइए और काढ़े में से उनका रस छान लीजिए। (३) फिर अवशेष [illegible] रख दीजिए। जब रस आधा रह जाए तो चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर रस में मिला दीजिए। (४) अब शरबत को स्वच्छ बोतल में भरकर रख दीजिए।

लीजिए, शरबत तयार है।

१० खजूर का शरबत

सामग्री

१ किलो खजूर, २ लिटर पानी।

विधि—(१) एक किलो खजूर को अच्छी तरह धोकर काट लें तथा गुठली निकाल लें। (२) फिर इन खजूरों को २ लिटर पानी मे उबाल लें। जब आधा पानी रह जाए तो उतार कर ठण्डा कर लें। (३) अब किसी स्वच्छ कपड़े से छानकर फिर पका लें। (४) जब एक तार की चाशनी बन जाए तो उतार लें। अब शरबत तैयार है। (५) अब इसे ठण्डा करके साफ बोतलों में भरकर बोतल का ढक्कन अच्छी तरह से बन्द कर लें।

यह दमा तथा खांसी मे अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होता है।

शरबत तैयार है।

११ खसखस का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम खसखस, ६०० ग्राम चीनी, ६० मि० लि० गुलाबजल, ढाई लिटर पानी।

विधि—(१) खसखस को ढाई लिटर पानी में पकाइए। (२) जब पानी सूखकर दो लिटर रह जाए तो उसे आँच पर से उतार कर खसखस को निचोड लीजिए। (३) फिर चीनी

एक तार की चाशनी बना लीजिए। (४) अब उसमें खसखस का रस तथा गुलाबजल डालकर उसे स्वच्छ बोतलों में भर लीजिए।

१२ गाजर का शरबत

सामग्री

१ किलो लाल गाजरें, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को छीलकर उनका रस निकाल लीजिए। (२) फिर रस को आंच पर चढ़ाकर चीनी डाल दीजिए। जब उबाल आ जाए तो उतारकर बोतलों में भर लीजिए। ध्यान रहे बनाते समय मिश्रण को चलाते रहना चाहिए ताकि चीनी घुल जा।

लीजिए, गाजरों का पौष्टिक शरबत तैयार है।

१३ गुलाब का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ छोटी चम्मच गुलाब की खुशबू, ५ ग्राम नींबू का सत, आधा छोटा चम्मच केवड़ा, ४०० ग्राम पानी, लाल रंग इच्छानुसार।

विधि—(१) चीनी तथा पानी को मिलाकर उबाल लें। फिर नींबू का सत डालिए तथा २-३ उबाल दिला दीजिए। (२) इस मिश्रण को छानकर फिर से उबालिए तथा एक तारवाली चाशनी तैयार होने पर आंच से उतार लें। (३) अब इस मिश्रण को ठण्डा करके उसमें गुलाब की खुशबू, केवड़ा तथा लाल रंग मिला दें। (४) अब शरबत तैयार है। इस शरबत को कीटाणुरहित तथा स्वच्छ बोतलों में भर लें।

१४ गुलाब का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम गुलाब के अधखिले फूल, ६० मि० लि०

गुलाबजल ४०० ग्राम चीनी, ४०० मि० लि० पानी, थोड़ा गुलाबी रंग।

विधि (१) फूलों को पानी में डालकर आंच पर चढ़ाइए। (२) जब पानी लगभग आधा रह जाए तो उतार कर छान लीजिए। (३) फिर गुलाबजल मिला लीजिए। अब मिश्रण में चीनी डालकर पकाइए। तत्पश्चात् आंच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए। (४) साथ ही साथ में रंग मिला दीजिए।

बस, गुलाब का सुगन्धित शरबत तैयार है। यह शरबत दिमाग के लिए लाभदायी होता है।

१५ चेरी का शरबत

सामग्री

०० ग्राम चेरी का रस ३०० ग्राम चीनी, १५ मि० लि० पानी १ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम गहरा लाल रंग ४ ग्राम चेरी का एसेन्स १ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फाइट।

विधि (१) चेरियों को पानी से धोकर साफ कर लीजिए फिर उन्हें कुचलकर भाप तथा महीन कपड़े से छान कर रस निकाल लीजिए। (२) अब उसमें चीनी पानी और साइट्रिक एसिड मिला कर एकसार कर लीजिए और आंच पर पकाइए। जब मिश्रण अच्छी तरह पक जाए तो आंच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए। (३) फिर मिश्रण में पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट को घोलकर मिला दीजिए। (४) साथ ही रंग को भी घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए। (५) अब मिश्रण को अच्छी तरह एकसार कीजिए। तत्पश्चात उसमें चेरी एसेन्स को भी मिला कर हिलाते रहिए।

लीजिए चेरी का शरबत तयार है। आप रंग की मात्रा को थोड़ा बढ़ा भी सकती हैं।

१६ जामुन का शरबत

सामग्री

आधा किलो जामुन, १ किलो चीनी, २ लिटर पानी।

विधि—(१) चीनी की चाशनी तयार कीजिए। (२) जामुनों को धोकर मथ लीजिए। फिर जामुनों को पानी में डालकर उबालिए। (३) अब घोल को कपड़े से छान लीजिए। (४) फिर रस और चाशनी मिले बर्तन को आंच पर चढ़ाइए। आग पर से उतारकर एक बार फिर छान लीजिए।

लीजिए, शरबत तैयार है।

१७ नींबू का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम नींबू का रस, १०० ग्राम पानी, डेढ़ किलो चीनी।

विधि—(१) चीनी तथा पानी को मिलाकर दो तार की चासनी बनाइए। चासनी बनाने से पहले चीनी तथा पानी के घोल को छान लें। इससे चीनी की मैल साफ हो जाएगी। (२) अब दो तार की चासनी बनाइए। (३) जब दो तार की चासनी तैयार हो जाए तो उतार दीजिए तथा ठण्डा होने दें। (४) जब चाशनी कुछ ठण्डी हो जाए तो उसमें स्वच्छ किया हुआ नीबू का रस मिला दें। फिर मिश्रण को लकड़ी के चम्मच से अच्छी तरह मिला दें। ताकि रस पूर्ण रूप से चासनी में मिल जाए। (५) अब शरबत तैयार है। इसे स्वच्छ बोतलों में भरकर मोम से सील कर दें।

१८ नींबू का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम नींबू ५०० मि० लि० पानी, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) नाबुओं को निचोड़ कर उनका रस छान लीजिए। फिर रस को एक उबाल दिलाइए। (२) फिर चीनी की चाशनी बनाइए। साथ ही उसमें रस मिला दीजिए। (३) ठण्डा होने पर बोतलों में भर कर रखिए।

लीजिए, नीबू का शरबत तैयार है।

१९ पपीते का शरबत

सामग्री

आधा किलो पपीते का गूदा, १ किलो चीनी, १ लिटर पानी, १ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम शरबत का पीला रंग।

विधि—(१) पपीते के गूदे के छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिए। (२) फिर किसी कलईदार बर्तन में गूदे के टुकड़े और पानी डाल दीजिए और अच्छी तरह मसलकर एकसार कर लीजिए। (३) अब बर्तन को धीमी आंच पर चढ़ाइए। (४) जब पानी आधा रह जाए तो आंच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए। (५) फिर घोल को कपड़े में छान लीजिए। तत्पश्चात रस को धीमी आंच पर चढ़ा-कर चीनी डालकर पकाइए। १५ मिनट पश्चात साइट्रिक एसिड मिलाकर उतार लीजिए। (६) अब मिश्रण में रंग मिलाकर एक-सार कर लीजिए।

लीजिए, पपीते का पाचन शक्ति बढ़ानेवाला स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२० पिस्ते का शरबत

सामग्री

२०० ग्राम पिस्ता, आधा किलो चीनी, १ लिटर पानी।

विधि—(१) पिस्ते को पानी में भिगोकर रखिए। तत्पश्चात् उसका छिलका उतारकर सिल पर पीसिए। (२) फिर इसमें आधा लिटर पानी डालकर आंच पर चढ़ाइए। (३) जब दो-तीन उबाल

का जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (४) अब चीनी व शेष बचा पानी डालकर चासनी तैयार कीजिए। (५) फिर चासनी में पिस्तेवाला रस डालकर मिश्रण को एकसार कर लीजिए। फिर घोल को छान कर बोतलों में भर लीजिए।

शरबत तैयार है।

२१ पीयूष

सामग्री

२ कप चीनी, १ कप पानी, थोड़ा सा पीला रंग, ८ दाने इलायची, १ छोटा चम्मच जायफल का पाउडर।

विधि—(१) पानी में चीनी घोल लीजिए और मन्द आंच पर चढ़ा दीजिए। (२) साथ ही ऊपर से इलायची तथा जायफल का पाउडर डाल दीजिए। मिश्रण उबल जाने पर आंच पर से उतार लीजिए। (३) जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमें पीला रंग मिला कर उसे स्वच्छ बोतलों में भर कर रख लीजिए।

इस प्रकार के शरबत के लिए हमेशा पीले रंग का प्रयोग करना चाहिए।

२२ फलों का शरबत

संतरा, नीबू, अनार, फालसा, इनमें से कोई सा भी शरबत सुगम रीति से बना सकते हैं।

(१) जिस फल का शरबत बनाना हो उसे अच्छी तरह साफ करके, रस निकाल कर छान लें। (२) रस को तोल लें या माप लें। एक लिटर रस में दो किलो दानेदार चीनी डालकर पकाएं। (३) चासनी नीचे टपका कर देखें। चासनी गाढ़ी हो जाए और गिरते हुए तार-सी हो तो उतार कर ठंडा कर लें। फिर साफ बोतलों में भर लें।

एक गिलास में एक बड़ा चम्मच शरबत मिलाकर पानी में घोलकर पराएं।

२३ फालसे का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम फालसे, ५०० ग्राम चीनी, ५० मि०
गुलाबजल, १ लिटर पानी।

विधि —(१) फालसों को पानी में उबालिए। (२) जब पानी सूखकर ७५० मि० लि० रह जाए तो उतारकर उन्हें निचोड़ लीजिए और छान लीजिए। (३) फिर चीनी की एक तार की चासनी बनाकर उसमें फालसे का रस तथा गुलाबजल डाल दीजिए। मिश्रण ठण्डा होने पर साफ बोतलों में भरकर रखें।

२४ फालसे का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम फालसे, २०० मि० लि० पानी, चीनी स्वाद
अनुसार।

विधि—(१) फालसे साफ कर लीजिए और मथ लीजिए। फिर उनका रस निकाल लीजिए। (२) उसे किसी मिट्टी के बर्तन में डालकर उबाल लीजिए। (३) अब किसी कलईदार बर्तन में पानी और चीनी को मिलाकर चासनी तैयार कीजिए। (४) साथ ही चासनी में रस डालकर मिश्रण को ठण्डा होने दीजिए। (५) फिर घोल को छानकर बोतल में भर कर रखिए।

लीजिए, फालसे का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२५ बादाम का शरबत

सामग्री

१५० ग्राम बादाम की गिरियां, सवा दो किलो चीनी,
डेढ़ लिटर पानी।

विधि—(१) रात को बादाम की गिरियां पानी में भिगो कर रख दीजिए। (२) तत्पश्चात् गिरियों के छिलके उतारकर

सिल पर बारीक पीस लीजिए। (३) फिर पिसी गिरिया को पानी मे डालकर आच पर चढा दीजिए। (४) साथ ही चीनी भी मिला दीजिए। जब मिश्रण उबलने लगे तो आच पर से उतार लीजिए। ध्यान रहे, इसे धीमी आच पर पकाना चाहिए।

यदि आप इसे टिकाऊ बनाने चाहें तो इसम ५ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फट मिला दीजिए।

२६ बादाम का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम गिरी बादाम १ किलो चीनी, ४०० ग्राम पानी।

विधि—(१) २५० ग्राम गिरी बादाम रात को पानी मे भिगो दीजिए। सुबह होने पर छिलका उतारकर सिल पर खूब बारीक बारीक पीस लें। (२) अब इसे आग पर गम कीजिए। थोडा थोडा पानी डालते रहिए। जब पानी लगभग १५० ग्राम पड जाए तो उतार लीजिए और एक किलो चीनी को आग पर चढा दें। (३) उपयुक्त बादाम की सामग्री इसमे डाल दीजिए। एक उबाल लेकर मैल निकाल कर फेंकिए। (४) मैल अच्छी तरह साफ हो जाए तो उस चीनी की चाशनी तयार कर लें। उसे किसी बोतल में भर कर रख लीजिए। शरबत तयार है। अब इसे ठण्डा करके पानी म घोल कर पी लीजिए।

२७ बादाम का शरबत (तीसरी विधि)

सामग्री

२५ ग्राम बादाम की गिरिया, ५०० ग्राम चीनी, २५० मि० लि० पानी १ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फट।

विधि—(१) बादाम की गिरियो को रात म भिगाकर

रखिए। (२) फिर उनके छिलके उतार कर बारीक पीस लीजिए। (३) अब पानी को आंच पर चढ़ाकर उसमे पिसी गिरियां मिला दीजिए। (४) कुछ देर बाद उसमे चीनी डालकर पकाइए। (५) जब चीनी घुल जाए तो आंच पर से उतार कर ठण्डा होने दीजिए। (६) तत्पश्चात उसमे पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट मिला कर बोतलों मे भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

२८ बादाम का शरबत (चौथी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम बादाम की गिरियां, डेढ लिटर पानी,
५ ग्राम छोटी इलायची, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बादाम की गिरियों को दस घंटे के लिए पानी मे भिगो कर रखिए। तत्पश्चात् उन्हे छीलकर पीस लीजिए। (२) फिर उसमे पाव भर पानी डालकर छान लीजिए। इसी प्रकार बाकी पानी को फोक मे एक बार फिर छान लीजिए। (३) अब उसमे चीनी डालकर आंच पर चढ़ाइए। साथ ही इलायची को पीसकर मिश्रण मे मिला दीजिए। घोल को ठण्डा करके बोतल मे भर कर रखिए।

लीजिए, बादाम का स्वादिष्ट शरबत तैयार है। पानी और बर्फ डालकर उपयोग मे लाइए।

२६ बेर का शरबत

सामग्री

२ किलो बेर, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) ? दिनों बेरों को कुचल लें। फिर बेरों को लगभग ५० मिनट तक धीमी आंच पर गर्म कर लें। (२) इसके पश्चात् कुचले हुए बेरों को एक कपड़े मे डालकर उनका रस

निचोड़ लें। (३) फिर रस की मात्रानुसार शुद्ध चीनी डाल कर अच्छी तरह घोल लें। (४) फिर रस को स्टील के बर्तन में डाल कर, उस बर्तन को पानी में डाल कर १५ मिनट तक उबाल लें। बर्तन गर्म हो जाने पर बाहर निकाल लीजिए। (५) अब शरबत तैयार है। उसे साफ बोतलों में भर लें। यह जुकाम तथा बुखार के रोगी के लिए अत्यन्त गुणकारी है।

३० बेल का शरबत

सामग्री

१ पका हुआ बेल, १ किलो चीनी, १०० मि० लि० गुलाबजल, ढाई लिटर पानी।

विधि—(१) बेल का गूदा निकाल कर अलग कर लीजिए। फिर किसी स्टील के बर्तन में इस पानी के साथ डालकर अच्छी तरह उबालिए। (२) जब पानी दो लिटर रह जाए तो बर्तन को आंच पर से उतारकर निचोड़ लीजिए। (३) फिर चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर बेल तथा गुलाबजल अच्छी तरह मिला दीजिए। अब मिश्रण को साफ तथा कीटाणुरहित बोतलों में भरकर रख दीजिए।

३१ लीची का शरबत

सामग्री

आधा लिटर लीची का रस, डेढ़ किलो चीनी, आधा लिटर पानी, ६.७ ग्राम साइट्रिक एसिड।

विधि—(१) चीनी पानी और साइट्रिक एसिड को मिला कर एक उबाल आने दीजिए। फिर चाशनी को छान लीजिए। (२) अब चाशनी ठण्डी होने दीजिए। तत्पश्चात उसमें लीची का रस मिलाकर अच्छी तरह चलाइए। (३) साफ़ हो मिश्रण को साफ बोतलों में भरकर ठंडे स्थान पर रखिए।

लीजिए, लीची का शरबत तैयार है।

३२ रसभरी का शरबत

सामग्री

१ किला रसभरी, ७०० ग्राम चीनी, २ नीबुओं का रस।

विधि—रसभरियों को धोइए और कुचलकर मलमल के कपड़े मे छानकर रस निकाल लें। चीनी डालकर रस को उबालिए। चासनी पर आई मैल को साथ-साथ उतारते रहें। चासनी पक जाने पर ठंडा करके शरबत बोतल में भर दें।

३३ शहतूत का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम शहतूत, ७५० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटाशियम मेटा बाई-सल्फेट।

विधि—(१) शहतूतों को साफ करके पानी मे मिलाकर हाथ से अच्छी तरह मसल लीजिए ताकि पानी में वे अच्छी तरह घुल जाएं। (२) फिर घोल को कलईदार कड़ाही में डालकर धीमी आंच पर कुछ देर तक पकाइए। (३) तत्पश्चात् घोल को मलमल के कपड़े में छान लीजिए। (४) अब घोल को कलईदार बर्तन में डालकर चीनी मिला दीजिए और धीमी आंच पर पकाइए। (५) कुछ समय पश्चात् उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर आंच पर से उतार लीजिए। (६) फिर पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट को पानी में घोलकर मिश्रण में डालकर अच्छी तरह हिलाइए।

लीजिए, शहतूत का शरबत तैयार है।

३४ संतरे का शरबत

सामग्री

१½ मध्यम किस्म के संतरे, ६०० ग्राम चीनी, १ पिंट उबला पानी।

विधि—(१) सतरो का रस निकालकर उनके छिलके और गूदा पानी मे डाल दें। एक पिंट उबलते हुए पानी मे आधे घंटे तक ढक्कन लगाकर पड़ा रहने दें। (२) चीनी को पानी मे उबालें। चासनी पर से मैल उतारते रहें। (३) तब चासनी मे सतरे का रस तथा छिलका के पानी को निचोड कर डाल दें। खुले बर्तन में ठंडा करके बोतलो मे भरें।

३५ सतरे और नींबू का शरबत

सामग्री

४ सतरे, २ नीबू, २०० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी।

विधि—(१) सतरों और नीबुओं के छिलके उतार लीजिए। (२) फिर पानी को उबाल लीजिए। साथ ही छिलको के साथ चीनी को किसी बर्तन म डालकर ऊपर से उबलता हुआ पानी छोड़कर ऊपर से ढक दीजिए। (३) अब उसमे नींबुओं और सतरो का रस मिला दीजिए। साथ ही मिश्रण को हिलाइए और बोतलो मे भरकर रखिए।

३६ सतरे का खट मिट्ठा शरबत

सामग्री

५ मोठे नागपुरी सतरे, २ खटटी मिटठी नारगियां, ८०० ग्राम कागजी नींबू, १ लिटर पानी, डेढ किलो चीनी।

विधि—(१) सतरो, नारगियो और नीबुओ को छील लीजिए और उन्हें निचोड लीजिए। (२) अब रसा के मिश्रण को छानकर पत्थर के बर्तन म डाल दीजिए। (३) फिर चीनी और पानी की चासनी बनाकर उसमे रस मिला दीजिए। तत्पश्चात मिश्रण को धीमी आच पर पका लीजिए।

बस खट मिटठा शरबत तैयार है।

३७ सदल का शरबत

सामग्री

२५० ग्राम सफेद सदल का चूरा, २५० ग्राम शहद,
२५० ग्राम चीनी, आधा लिटर पानी।

विधि—(१) सदल के पाउडर को रात मे भिगोकर रखिए। (२) तत्पश्चात् उसे आंच पर चढाइए। जब तक तिहाई पानी रह जाए तो शहद और चीनी की चासनी बनाकर सदल के पाउडर-वाले बतन में मिलाकर चलाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट सुगन्धित शरबत तैयार है। यह दिमाग को ताजा रखता है।

३८ सादा शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १५० मि० लि० दूध, आधा लिटर पानी।

विधि—(१) कलई की हुई कडाही मे चीनी की चासनी बनाइए। (२) फिर दूध मे तीन गुना पानी मिलाकर रख लीजिए। (३) जब उबाल आने लगे तो थोडा-सा दूध डाल दीजिए। ऐसा करने से चासनी का मैल ऊपर आ जाएगा। उसे चम्मच से निकाल दीजिए। (४) इस तरह जब-जब उबाल आए थोडा-थोडा दूध डालती रहिये। जब मैल का आना बन्द हो जाए तो आच पर से उतार लीजिए। फिर इसे ठण्डा करके छान लीजिए।

शरबत तैयार है।

३९ सेब का शरबत

सामग्री

आधा किलो सेब, १ लिटर पानी, आधा किलो चीनी।

विधि—(१) सेबों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े काट

लीजिए। (२) फिर टुकडा को आधा लिटर पानी म उबालिए। (३) अब उनको कपडे मे छान कर रस अलग कर दीजिए। (४) तत्पश्चात् बाकी बचे पानी मे चीनी डालकर चासनी तयार कीजिए। (५) फिर चासनी मे सेबो का रस मिलाकर छान लीजिए।

लीजिए, सेबा का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

(ख) बिना आच के बनाए शरबत

४० आम का शरबत

सामग्री

डेढ किलो पके आमों का गूदा, डेढ लिटर पानी, ३० ग्राम साइट्रिक एसिड, २ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, डेढ किलो चीनी।

विधि—(१) आम का गूदा, साइट्रिक एसिड, चीनी और पानी को मिलाकर किसी कपडे मे से छान लीजिए। (२) अब छने हुए रस मे पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट डाल दीजिए। (३) इसे स्वच्छ एव जन्तु रहित बोतलो मे भर कर रखिए।

लीजिए शरबत तैयार है।

४१ कसेरू का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम कसेरू, ४७५ ग्राम चीनी पिसी, थोडा सा गुलाबजल

विधि—(१) कसेरू को पानी मे ४ ५ घटे के लिए रख दीजिए। तत्पश्चात कसेरू को मसल कर छान लीजिए। (२) फिर रस में चीनी डाल कर घोलिए। (३) अब मिश्रण में गुलाब-जल छिड़किए।

बस, शरबत तैयार है।

४२ किशमिश का शरबत

सामग्री

१५० ग्राम किशमिश, ७५ ग्राम चीनी, ६०० मि० ली० पानी।

विधि—(१) किशमिश को धोकर २४ घंटा के लिए भिगो दीजिए। (२) गूदे को निचोडिए। (३) अब चीनी मिला कर ४८ घंटे तक रख दीजिए। (४) निचोड कर छलनी मे छान लीजिए।

४३ तरबूज का शरबत

सामग्री

एक पका हुआ तरबूज, थोडा सा केवडा, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) तरबूज के बीज तथा गूदा अलग कर लीजिए। फिर तरबूज के गूदे को काट लीजिए। (२) अब उसमे अन्दाज से चीनी मिलाइए। (३) साथ ही केवडे का घोल बनाकर डाल दीजिए। फिर मिश्रण को स्वच्छ बोतलो म भर लीजिए।

बस, तरबूज का स्वादिष्ट पेय तैयार है। इसमे पानी डालने की आवश्यकता नही रहती क्योकि तरबूज म पानी बहुत होता है।

४४ तरबूज का शरबत (दूसरी विधि)

सामग्री

२ किलो लाल तरबूज, चीनी स्वाद के अनुसार

विधि—(१) तरबूज को काटकर उसका गूदा अलग कर लीजिए। (२) गूदे मे से बीज अलग करके छोटे-छोटे काट दीजिए। (३) अब गूदे को किसी बतन मे फैलाकर ऊपर से चीनी छोड दीजिए। साथ ही उसे मथ लीजिए। तत्पश्चात उसे छान लीजिए।

लीजिए तरबूज का शरबत तैयार है। इसमे पानी नहीं मिलाना चाहिए क्योकि तरबूज में बहुत पानी होता है।

४५ पुदीने का शरबत

सामग्री

२५० मि० लि० पुदीने का रस, २५० मि० लि० अनार का रस, ५०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) पुदीने के रस में अनार का रस मिलाकर छान लीजिए। (२) फिर उसमें चीनी को डालकर घोलिए। जब चीनी घुल जाए तो मिश्रण को एक बार फिर छान कर परोसिए।

इस शरबत से प्यास शान्त होती है।

(ग) ऐसेंसवाले शरबत

४६ अनार का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ७ ग्राम अनार का ऐसेन्स, ३ ग्राम शरबत का लाल रंग, ४ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम पोटाशियम मेटाबाईसल्फेट।

विधि—(१) चीनी की चासनी तैयार कीजिए। (२) फिर उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर नीचे दी हुई विधि के अनुसार चासनी पका लें। अब बर्तन को आंच पर से उतार कर ठंडा कर लीजिए। (३) ठंडा हो जाने पर उसमें पोटाशियम मेटाबाईसल्फेट को थोड़े से पानी में घोलकर मिला दीजिए। (४) अब मिश्रण में रंग और ऐसेन्स मिलाकर अच्छी तरह चलाइए।

बस अनार का कृत्रिम शरबत तैयार है।

चासनी बनाने की विधि—ऐसेन्सवाले सभी शरबतों की चासनी में दूध या पानी के छींटे देते जायें ताकि मैल साफ होती रहे। इसी बीच साइट्रिक एसिड को पीसकर चासनी में मिलाइए। जब भाग आनी बन्द हो जाए तो इण्डस्ट्रियल थर्मामीटर

से जांच कर लें। जब थर्मामीटर का तापमान २१२ डिग्री फॉरेनहाइट तक पहुंच जाए तो बर्तन को आंच पर से नीचे उतार लेना चाहिए।

यही विधि सभी ऐसेन्सवाले शरबतों में अपनानी है।

४७ आम का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम आम का एसेन्स, ४ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम शरबत का नारंगी रंग, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट।

विधि—(१) चीनी की चासनी बनाकर इसमें साइट्रिक एसिड डाल दीजिए। (२) फिर मिश्रण को आंच पर से उतारकर उसमें पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट को थोड़े से पानी में घोलकर मिला दीजिए और फिर बर्तन को पांच मिनट तक धीमी आंच पर रखिए। (३) तत्पश्चात उसमें लालरंग और आम का एसेन्स मिलाकर अच्छी तरह चलाइए ताकि एकसार हो जाए।

लीजिए, आम का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

४८ केवड़े का शरबत

डेढ़ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ४ ग्राम केवड़े का एसेन्स, २० मि० लि० दूध, ४ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट।

विधि—(१) कलईदार बर्तन में चासनी तैयार कीजिए। (२) फिर दूध में थोड़ा-सा पानी मिलाकर चाशनी में छींटें डालकर मैल उतारती जाइए। (३) जब चासनी में मैल आनी बन्द हो जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। अब पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट को पानी में घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए। (४) फिर बर्तन को आंच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए।

साथ ही मिश्रण में केवड़े का एसेंस मिलाकर स्वच्छ बोतल में भरिए।

लीजिए, सुगन्धित शरबत तैयार है।

४६ गुलाब का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, २ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट, ४ ग्राम शरबत का लाल रंग, ३ ग्राम एसेन्स गुलाब, २५ ग्राम दूध।

विधि—(१) कलईदार कड़ाही में पानी और चीनी डालकर घोल लीजिए। (२) फिर कड़ाही को आंच पर चढ़ाइए। (३) अब दूध में पानी मिलाकर चासनी में छिड़किए। मैल आने पर चम्मच से अलग कर लीजिए। जब मैल आनी बन्द हो जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड पीसकर मिला दीजिए। (४) दस मिनट पश्चात् आंच पर से उतारकर पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट को घोलकर मिला दीजिए। (५) फिर रंग और एसेन्स मिलाकर कलछी से चलाइए ताकि मिश्रण एकसार हो जाए।

लीजिए, गुलाब का शरबत तैयार है।

५० नींबू का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ४ ग्राम साइट्रिक एसिड ३ ग्राम टार्टरिक एसिड, ३ ग्राम नींबू का एसेन्स, २ ग्राम शरबत का पीला रंग, १४ मि० लि० दूध।

विधि—(१) चीनी और पानी को मिलाकर घोलिए। (२) फिर घोल को आंच पर चढ़ाकर चासनी तैयार कीजिए। (३) अब दूध में पानी मिलाकर चासनी में थोड़ा थोड़ा करके

डालती जाइए और चम्मच से मैल उतारती जाइए। (४) फिर घोल मे टार्टरिक एसिड, साइट्रिक एसिड और रम मिलाकर आंच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (५) तत्पश्चात् मिश्रण मे एसेन्स मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए।

लीजिए, नींबू का एसेन्सवाला स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

५१ बादाम का शरबत

सामग्री

१ लिटर पानी, १ किलो चीनी, ७ ग्राम बादाम का एसेन्स, १५ ग्राम बादाम की छिली हुई गिरियां, ३ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई-सल्फट।

विधि—(१) चीनी की चासनी बनाकर पोटाशियम मेटा बाई सल्फेट को पानी मे घोलकर उसमे मिला दीजिए। (२) फिर बादाम की गिरियों को बारीक पीसकर चासनी म मिला दीजिए। (३) साथ ही मिश्रण को आंच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (४) अब उसमें बादाम का एसेन्स मिलाकर एकसार कर लीजिए।

लीजिए, बादाम का स्वादिष्ट एसेन्सवाला शरबत तैयार है।

५२ सन्तरे का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ५ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, ४ ग्राम एसेन्स ओरेन्ज क्रश।

विधि—(१) चीनी और पानी की चासनी बनाइए। (२) जब चासनी बन जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (३) फिर चासनी को आंच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (४) ठण्डा हो जाने पर पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट

थोड़े से पानी में घोलकर मिश्रण में डाल दीजिए। (५) तत्पश्चात् मिश्रण में एसेन्स ग्रोरेन्ज कश मिला दीजिए।

सन्तरे का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

५३ सन्दल का शरबत

सामग्री

१ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ ग्राम सन्दल का एसेन्स, ३ ग्राम पीला सिरप कलर, २० मि०लि० दूध।

विधि—(१) कलईदार कड़ाही में पानी और चीनी मिलाकर चासना तयार कीजिए। (२) फिर दूध मे पानी मिलाकर चासनी मे उसके छींटे डालिए। मैल को हटाती जाइए और साइट्रिक एसिड मिलाइए। (३) जब मैल आनी बन्द हो जाए तो आंच पर से उतारकर ठण्डी होने दीजिए। तत्पश्चात् पीला सिरप कलर मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए और सन्दल एसेन्स भी मिला दीजिए।

लीजिए सन्दल का स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

(घ) यूनानी आयुर्वेदिक शरबत

५४ उन्नाव का शरबत

सामग्री

१०० ग्राम उन्नाव, ३५ ग्राम गुलाब के फूल, ७ ग्राम मुलहटी १७० ग्राम लसोड़ा, १५ ग्राम सौंफ, ५०० मि० लि० पानी, २७५ ग्राम चीनी।

विधि—(१) उन्नाव मुलहटी, लसोड़ा सौंफ और गुलाब के फूलों को मिलाकर बारीक पीस लीजिए। फिर मिश्रण में पानी मिलाकर रात भर के लिए रखिए। (२) अब मिश्रण को आंच पर पकाइये। (३) जब पानी लगभग आधा रह जाए तो छान लीजिए। (४) फिर घोल में चीनी मिलाकर धीमी आंच पर

पकाइए। (५) चीनी की चासनी तैयार हो जाने पर उतार लीजिए।

लीजिए, पेट के रोगो मे लाभकारी शरबत तैयार है।

५५ नीलोफर का शरबत

सामग्री

५०० ग्राम नीलोफर के फूल, १ किलो चीनी,
२ लिटर पानी।

विधि—(१) फूलो को भिगोकर रखिए। (२) तत्पश्चात उन्हें आंच पर चढाकर पकाइए। जब पानी लगभग आधा रह जाए तो छानकर उसमें चीनी मिलाकर चासनी बनाइए और आंच पर से उतार लीजिए।

लीजिए, नीलोफर का शरबत तैयार है। यह दिमाग के लिए लाभदायक है।

५६ बनफशा का शरबत

सामग्री

५० ग्राम बनफशा की पत्तियाँ, २५० ग्राम चीनी,
५०० मि० लि० पानी।

विधि—(१) पत्तिया को पानी में डालकर रात को भिगोकर रख लीजिए। (२) तत्पश्चात उन्हें आंच पर पकाइए। जब पानी लगभग आधा रह जाए तो छानकर व उसमे चीनी मिलाकर चलाती रहिए। (३) चासनी बन जाने पर उतार लीजिए।

लीजिए शरबत तैयार है। यह गले की खराबी, खासी जुकाम और सिर दर्द मे लाभकारी होता है।

५७ ब्राह्मी का शरबत

सामग्री

२०० ग्राम ब्राह्मी की पत्तियां, ४० ग्राम ...

गिरियाँ, ८०० ग्राम चीनी, ४० ग्राम मुनक्का, २ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, डढ़ लिटर पानी।

विधि—(१) मुनक्के को साफ पानी में धोकर बीज निकाल लीजिए। (२) बादाम की गिरिया पानी म रात भर के लिए रखें। तत्पश्चात् गिरिया का छिलका उतार कर सिल पर मुनक्के के साथ पीस लीजिए। (३) अब एक पतीली में ब्राह्मी की पत्तियो को भिगोकर रख दीजिए। (४) फिर पत्तियोंवाले बर्तन को आच पर रखकर पकाइए। जब पानी लगभग आधा रह जाए तो काढ़े का एक स्वच्छ कपड़े न छानकर रख लीजिए। (५) अब काढ़े म बादाम की पिसी गिरिया और मुनक्का डालकर अच्छी तरह हिलाइए। कुछ समय पश्चात् घाल को फिर छान लीजिए। (६) फिर मिश्रण को स्टील के बर्तन म उडेलकर चीनी डाल दीजिए और आच पर चढाइए आर साइट्रिक एसिड डाल दीजिए। तापमान २१२ डिग्री फॉरेनहाइट तक पहुच। जाए बतन को आच पर स उतार कर ठडा होने दें। (७) जब घाल ठडा हो जाए तो पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट को गम पानी म घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए।

बस, ब्राह्मी का शरबत तैयार है। यह बुद्धिवर्द्ध र है।

५८ रूह-अफजा का शरवत

सामग्री

२०० मि० लि० मीठे अनार का रस, २०० मि० लि० खट्टे अनार का रस २०० मि० लि० मीठी बिही का रस, २०० मि० लि० खट्टी बिही का रस, ०० मि० लि० अमरूद का रस २०० मि० लि० मीठे सेब का रस, २०० मि० लि० पानी ६०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) सभी रसो को मिलाकर आच पर चढ़ाइए।

साथ ही उसमे पानी मिलाइए । (२) जब अच्छी तरह उबलने लगे तो चीनी डालकर चलाती रहिए । (३) फिर मिश्रण को आंच पर से उतारकर ठंडा होने पर छान लीजिए ।

लीजिए स्वादिष्ट रूह-अफजा तैयार है ।

(ड) विदेशी शरबत

५६ अदरक पच

सामग्री

१०० ग्राम अदरक, ७५ मि० लि० (Lemon) नीबू का रस, १२५ मि० लि० पानी, १०० ग्राम चीनी, ७५ ग्राम संतरे का रस ।

विधि—(१) अदरक को बारीक कुतरकर चीनी घुले पानी में मिलाइए । (२) १५-२० मिनट तक साधारण आंच पर पकाइए । (३) अब नीबू और संतरे का रस डालकर छलनी मे छानकर बर्फ मिलाकर ठण्डा कर लीजिए । अब ठंडे पानी मे घोलकर सेवन कीजिए ।

६० अननास पच

सामग्री

एक अननास (छोटा) एक मीठा, एक खट्टा, एक बोतल सोडा १५० ग्राम (या स्वाद के अनुसार) चीनी ।

विधि—(१) अननास के कुछ टुकडे और मिट्ठे के कुछ कटे हुए छोटे टुकडे एक ओर बचा कर रख लीजिए । (२) शेष सभी फलो का रस निकाल लीजिए । (३) अब सारी सामग्री को मिलाइए—केवल सोडा मत डालिए । उसे ठण्डा कर लीजिए । (४) जब परोसना चाहे तो अननास और मिट्ठे के टुकड़े डालकर ऊपर से सोडा डाल दीजिए ।

६१ ऑरेन्ज ड्यू

सामग्री

४ सतरे, २ चम्मच शहद, १ नीबू का अर्क, चुटकी भर नमक।

विधि—(१) सन्तरो का रस निकाल लीजिए और उसमे नींबू का रस मिला लीजिए। (२) फिर शहद को थोडा सा गर्म करके मिश्रण मे डाल दीजिए। (३) अब उसमे नमक मिलाकर बर्फ डाल दीजिए।

लीजिए ऑरेन्ज ड्यू तैयार है।

६२ चाय पच

सामग्री

३०० मि० लि० ठंडी चाय, ८० ग्राम चीनी, एक नीबू, एक बडे सतरे का रस, आधा अननास (छोटा)।

विधि—(१) ठंडी चाय मे अननास, नींबू और सतरे का छना हुआ रस डाल दीजिए। (२) अब इस घोल में चीनी को अच्छी तरह घोलिए। (३) गिलासो मे थोड़ी थोडी बर्फ डालिए। ऊपर से द्रव डालकर पीजिए।

६३ फ्रूट पच

सामग्री

२०० ग्राम चीनी, ३०० मि० लि० अननास का रस, १५० मि० लि० नीबू का रस, १५० मि० लि० सतरे का रस, १२५ मि० लि० साधारण पानी।

विधि—(१) पानी मे चीनी डालकर दस मिनट तक उबालिए। (२) अब फलो के रस डालकर ठण्डा कीजिए। (३) ठण्डे पानी में घोलकर पीजिए।

६४ मैंगो फूल

सामग्री

७०० ग्राम कच्चे ग्राम, ५०० मि० लि० दूध, ५० ग्रा० चीनी

विधि—(१) ग्रामो को छीलिए। फिर पानी मे उबाल लीजिए। नर्म पड जायें तो उतार लीजिए। (२) ग्रब गूदे को ग्रच्छी तरह मथिए। थोडा सा दूध मिलाकर गूदे को द्रव की शक्ल का बना लीजिए। (३) फिर उसे ठण्डा कर लीजिए। (४) ग्रब चीनी को दूध मे मिलाइए। फिर उसे उबालकर ठण्डा कर लीजिए। तब ग्राम के द्रव मे मिलाइए। इच्छानुसार क्रीम भी मिला सकते हैं। (५) उसे ठडा करके परोसिये।

यदि ग्राप गाढा रस पसन्द करते हों तो दूध उबालने से पूव उसमे थोडा-सा कस्टर्ड पाउडर मिला सकते हैं।

रक्त-वर्धक शरबत

६५ सादा शरबत

इस एलोपथिक रक्त वधर्क शरबत को बनाने के लिए सर्वप्रथम सादा शरबत तयार करना पडता है। सादा शरबत बनाने की विधि इस प्रकार है—

सामग्री

ढाई किलो चीनी डेढ लिटर पानी, २०० मि० लि० दूध।

विधि—(१) चीनी को एक लिटर पानी मे डालकर ग्राच पर चढा दीजिए। जब एक उबाल ग्रा जाए तो ग्राच को धीमी कर दीजिए। (२) फिर एक ग्रलग बर्तन म दूध ग्रौर शेष पानी को मिलाकर थोडा थोडा चाशनी म डालती जाइए ताकि मैल

ऊपर आ जाए। (३) इसी प्रकार मैल को चम्मच से अलग करती रहिए। जब मैल उठना बन्द हो जाए और तापमान २१२ डिग्री फॉरेनहाइट पर पहुंच जाए तो आंच पर से उतार कर ठण्डा होने दीजिए।

बस, सादा शरबत तैयार है।

६५ (अ) रक्तवर्धक शरबत

सामग्री

५०० ग्राम सादा शरबत, ६ ग्राम फॅरिएट अमोनिया साइट्रास, ४ ग्राम शरबत का लाल रंग।

विधि—(१) तैयार सादे शरबत में शरबतवाला रंग और फरिएट एमोनिया साइट्रास मिलाइए। (२) फिर मिश्रण को अच्छी तरह चलाइए ताकि घोल एकसार हो जाए।

लीजिए, स्वादिष्ट एवं रक्त वर्धक शरबत तैयार है।

६६ ग्रेमाल्ट सिरप

सामग्री

८०० ग्राम चीनी, १ लिटर पानी, २ ग्राम पोटासियम मेटावाई सल्फेट, २ ग्राम शरबत का लाल रंग, १५ ग्राम हाइपो फास्फेट ऑफ लाइम १५ ग्राम हाइपो-फास्फेट ऑफ सोडा।

विधि—(१) चीनी और पानी को बर्तन में डालकर पिछली विधि के अनुसार सादा शरबत बना लीजिए। फिर उसमें रंग मिला दीजिए। (२) फिर शरबत में हाइपो फास्फेट ऑफ लाइम और हाइपो फास्फेट ऑफ सोडा मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए। (३) साथ ही उसमें पोटासियम सल्फेट मिलाकर चलाती रहिए।

लीजिए स्वादिष्ट और आकर्षक शरबत तैयार है। यदि

आप इसे और भी आकर्षक बनाना चाहें तो इसमें सिरप कलर भी मिला सकते हैं।

३. स्क्वैश

(SQUASHS)

फलों के रस को स्क्वैश बनाकर अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। स्क्वैश को परोसते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसमें तीन-चार गुणा पानी डालकर परोसना चाहिए। इससे एक अत्यन्त स्वादिष्ट पेय तैयार हो जाता है।

स्क्वैश बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें—

(१) स्क्वैश बनाने के लिए पके रसदार फल ही लेने चाहिए। ताकि प्राकृतिक रंग, स्वाद, सुगंध अधिक मात्रा में प्राप्त हो सके।

(२) पानी में साइट्रिक एसिड व चीनी मिलाकर एक उबाल दे दिया जाए ताकि चीनी अच्छी तरह घुल जाए।

(३) अब चाशनी को साफ करने के लिए इसे मलमल के कपड़े में छान लेना चाहिए।

(४) फलों के रस चाशनी में मिलाने से पहले ध्यान रखना चाहिए कि चाशनी बिल्कुल ठण्डी हो जिससे पौष्टिक तत्व व स्वाद अधिक मात्रा में सुरक्षित रह सकें।

(५) रासायनिक संरक्षण पदार्थ को थोड़े से पानी के साथ मिलाकर ही स्क्वैश में मिलाना चाहिए।

(६) स्क्वैश में कृत्रिम रंग व सुगंध उतनी ही मात्रा में मिलाएं जिससे प्रयोग करते समय ये दोनों वैसी रहें जैसी प्राकृतिक फलों में पाई जाती हैं।

(७) फिर बने हुए स्क्वैश को साफ, सूखी व कीटाणुरहित बोतलों में भर देना चाहिए।

(८) जब आपने स्क्वैश में रासायनिक सरक्षण पदार्थ डाला हो तो उसे कम से कम १०-१५ दिन तक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

(९) यदि आपने इसे जल्दी ही इस्तेमाल करना हो तो आप इसमें रासायनिक सरक्षण-पदार्थ न डालिए।

(१०) पर ध्यान रहे ऐसा स्क्वैश अधिक दिनों तक पड़ा रहने से खराब हो जाता है।

६७ ओरेन्ज स्क्वैश

सामग्री

६०० मि० लि० सतरे का रस, ७५० ग्राम चीनी, ५०० मि० लि० पानी, ३ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, १ ग्राम खानेवाला नारंगी रंग, १ ग्राम साइट्रिक एसिड, ३ मि० लि० ओरेन्ज एसेंस।

विधि—(१) एक कलईदार या स्टील के बर्तन में पानी और चीनी को मिलाकर आंच पर पकाइए। फिर उसमे साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (२) पन्द्रह मिनट पश्चात् उसमे सतरे का रस मिलाकर रंग और एसेंस मिला दीजिए। (३) दस मिनट तक चलाती रहिए। फिर मिश्रण मे पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट मिला दीजिए।

लीजिए, सतरे का स्क्वैश तैयार है। दो सप्ताह बाद प्रयोग मे लाइए।

६८ ओरेन्ज स्क्वैश (दूसरी विधि)

सामग्री

आधा किलो सतरे का रस ६०० ग्राम चीनी १·५ ग्राम एसेंस ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, १/८ ग्राम प्रति किलो स्क्वैश पोटाशियम मेटाबाई-सल्फाइट

१/८ चम्मच एसेन्स, आवश्यकतानुसार रंग।

विधि—(१) चीनी की चाशनी बना लें और आग पर चढ़ा दें। (२) जब उबाल आ जाए तो उसमे साइट्रिक एसिड व रंग मिला दें। (३) जब २-३ उबाल आ जाए तो छानकर ठण्डा कर लें और संतरे का रस मिला दें। (४) अब पोटाशियम मेटाबाई सल्फाइट थोड़े से पानी मे घोलकर संतरे के स्क्वैश मे मिला दें। (५) फिर स्वच्छ तथा जन्तुरहित बोतलो मे स्क्वैश को भरकर कार्क लगाकर कार्क के किनारो पर मोम लगा दें। (६) अब बोतलो को ठण्डे स्थान पर रख दें। अब आप बोतलों पर लेबल चिपकाकर जिलेटिन पेपर मे लपेट सकते हैं।

६६ ऑरेन्ज स्क्वैश (तीसरी विधि)

सामग्री

४०० मि० लि० संतरे का रस, १ छोटा चम्मच नींबू का अर्क, २७० ग्राम कैस्टर शूगर, २ कण पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट (अधिक उपयोग न करें), १/३ छोटा चम्मच संतरे का एसेन्स।

विधि—(१) पके हुए संतरे लेकर उन्हें धो लीजिए और छिलका उतारकर फांको से अन्दर के सफेद रेशे अलग कर दीजिए। (२) संतरा को काटकर बीज अलग कर लीजिए। रस निकालने की मशीन से रस निकालिए और छान कर स्टील के बर्तन मे रखिए। (३) अब इस रस मे चीनी और नीबू का रस मिलाकर तब तक हिलाती रहिए जब तक कि सबकुछ एकसार न हो जाए। (४) अब थोड़े से संतरे के रस मे पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट डालकर अच्छी तरह घुला मिला कर ऊपर बने मुख्य द्रव मे डाल-दीजिए। (५) अब आधे घन्टे तक एक संतरे के पके हुए छिलके के छोटे भाग को पानी में भिगोकर रखिए। (६) भीतरी सफेद भाग को खुरचकर दो-तीन बार पानी मे धोइए। अब उसे बारीक काट-

कर कपड़े मे से छान कर स्क्वैश मे मिला दीजिए। इसी बीच संतरे का एसेंस मिलाकर शुद्ध बोतल में भर दीजिए। इसे ठण्ड और सूखे स्थान पर सभालकर रखिए।

७० ऑरेन्ज स्क्वैश (चौथी विधि)

सामग्री

४ अच्छे संतरा के छिलके तथा रस, २० ग्राम एपसॅम साल्ट, २० ग्राम टार्टेरिक एसिड, ३७ ग्राम सिट्रिक एसिड, ७०० ग्राम चीनी, एक लिटर पानी (उबला हुआ)।

विधि—(१) सभी वस्तुए बरतन मे डालिए। (२) फिर उसमे गर्म, उबला पानी डाल दीजिए। (३) उसे अच्छी तरह हिलाते रहिए। जब सारी चीजें अच्छी तरह घुल मिल जाए तो मलमल के कपड़े मे द्रव को छान लीजिए।

यह स्क्वैश कई महीनों तक खराब नही होता।

७१ आलू-बुखारे का स्क्वैश

सामग्री

आधा किलो आलू बुखारे का रस, ७५० ग्राम चीनी, ४०० मि० लि० पानी, १०-१२ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम सोडियम बैंजोएट।

विधि—(१) चीनी पानी और साइट्रिक एसिड को मिला कर उबलने रखिए। एक उबाल आने पर उसे मलमल में कपड़े म छान लीजिए। (३) जब चासनी ठण्डी हो जाए तो उसमे आलू बुखारे का रस डालकर अच्छी तरह चलाइए। (३) अब थोड़े से पानी मे सोडियम बैंजोएट को घोलकर मिश्रण मे मिला दीजिए। (४) अब इस घोल को साफ बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट शरबत तैयार है।

७२ पाइन ऐपल-ग्रेप नेक्टार

सामग्री

१ कप अनन्नास का रस, १ कप नीबू का रस, [illegible] कप पानी, १ छोटी चम्मच दालचीनी।

विधि—(१) सभी चीजो को मिलाइए। (२) एक पतीली मे अनुमान से बर्फ डालकर घोल तैयार करें। (३) बर्फ के घुलकर ठण्डा होने पर परोसिए।

बस, अनन्नास का स्वादिष्ट पेय तैयार है।

७३ पाइन ऐपल स्क्वैश

सामग्री

आधा किलो अनन्नास का रस, ६५० ग्राम चीनी, ४०० मि० लि० पानी, १०-१२ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई-सल्फेट, थोडा-सा रग, सुगध आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) चीनी, पानी और साइट्रिक एसिड को मिलाकर आच पर चढाइए। (२) एक उबाल आने पर उतारकर छान लीजिए। (३) अनन्नास के रस को पन्द्रह मिनट तक उबालिए। (४) अब रस को चासनी मे मिलाकर अच्छी तरह मिलाइए। (५) फिर इस मिश्रण मे रग और सुगध मिला दीजिए। (६) तत्पश्चात् थोडे से पानी में पोटाशियम-मेटाबाई-सल्फेट का घोल मिश्रण मे मिला दीजिए। स्वच्छ बोतलो मे भरकर रखिए।

लीजिए, अनन्नास का स्क्वैश तैयार है।

७४ पाइन ऐपल स्क्वैश (दूसरी विधि)

सामग्री

६०० मि० लि० अनन्नास का रस, ५०० मि० लि० पानी, ७५० ग्राम चीनी, १ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई-

सल्फेट, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, १ ग्राम खानेवाला पीला रंग, २ मि० लि० अनन्नास का एसेंस।

विधि—(१) एक कलईदार या स्टील बर्तन में चासनी बना लीजिए। (२) चासनी बन जाने पर उसमे साइट्रिक एसिड मिला कर आंच पर से उतार लीजिए। (३) अब उसमे अनन्नास का रस मिला दीजिए। (४) दस मिनट तक कलछी से चलाती रहिए। (५) अब मिश्रण मे रंग, एसेंस और पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट मिला दीजिए।

लीजिए, सुगंधित स्क्वैश तैयार है। इसे पन्द्रह दिन बाद उपयोग में लाइए।

७५ फालसे का स्क्वैश

सामग्री

१ किलो फालसे का रस, ढाई किलो चीनी, ७५० ग्राम पानी, २० ग्राम साइट्रिक एसिड, २ ग्राम सोडियम बेंजोएट।

विधि—फालसे लेकर, फालसों की मात्रा का दो तिहाई भाग पानी लेकर पन्द्रह मिनट तक उबालिए। उबल जाने के बाद किसी साफ मोटे कपडे से दबाकर छान लें। फिर रस और चीनी मिलाकर धीमी आंच पर पकाइए। दस मिनट पश्चात् उसमे साइट्रिक एसिड डालकर आंच पर से उतार लीजिए। अब मिश्रण में सोडियम बेन्जोएट को मिलाकर ठण्डा होने दीजिए। ठण्डा हो जाने पर साफ कपड़े से छान लीजिए।

बस फालसे का स्क्वैश तैयार है।

७६ मैंगो स्क्वैश

सामग्री

डेढ़ किलो आम का रस, डेढ़ किलो चीनी, डेढ़ किलो पानी, ५० ग्राम साइट्रिक एसिड, थोडा-सा पोटाशियम

मेटाबाई सल्फाइट, इच्छानुसार नारंगी रग (मीठा)

विधि—(१) साइट्रिक एसिड और चीनी को पानी मे मिला-कर आंच पर रखें। (२) उबल जाने पर उसे छान लें। (३) ठण्डा होने पर उसमे आम का रस मिला कर उसमे पोटैशियम मेटाबाई सल्फाइड मिला दें। (४) फिर स्वच्छ बोतलो मे भरकर रख दीजिए। बोतलो के काक के चारो तरफ मोम लगा दीजिए। इस स्ववैश से ६ बोतलें तैयार होगी।

७७ मैंगो स्क्वैश (दूसरी विधि)

सामग्री

सवा किलो आम का रस, सवा किलो चीनी, १ किलो पानी, ६ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, ५ मि० लि० आम का एसेन्स, ३ ग्राम खानेवाला पाला रग।

विधि—(१) पानी और चीनी की चासनी बनाइए। (२) फिर उसमे साइट्रिक एसिड मिला दीजिए। (३) अब बर्तन को आच पर से उतार कर ठण्डा होने दीजिए। (४) ठण्डा होने पर उसमे रग और एसेन्स मिला दीजिए। (५)कुछ देर बाद पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट भी मिला दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट स्क्वैश तयार है।

७८ मैंगो स्क्वैश (तीसरी विधि)

सामग्री

४०० ग्राम आम का गूदा, ५०० ग्राम कैंस्टर शूगर, ४६० मि० लि० पानी, २ छोटे चम्मच साइट्रिक एसिड, एक छोटी चुटकी पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, मीठा पीला रग थोडा सा।

विधि—(१) शूगर, साइट्रिक एसिड और पानी को एक साथ मिलाइए और तब तक उबालिए जब तक चीनी बिल्कुल घुल न

जाए। (२) फिर ठण्डा कीजिए। अब आमों का गूदा मसलकर कारखाना शरबत मिलाइए। (३) फिर इस रस को मलमल के कपड़े म मे छान लीजिए। (४) अब थोड़ा-सा आम का रस लेकर उसम पोटेशियम मेटाबाई सल्फेट मिलाइए। साथ ही मीठा पीला रग मिला दीजिए ताकि स्क्वैश का रग निखर जाए। (८) अब बोतलो को साफ करके उनमे स्क्वैश भरिए। मोम से सीलबंद करके ठण्डे एव शुष्क स्थान मे रखिए।

७९ लेमोनेड

सामग्री

५ नीबू, २५० ग्राम चीनी, सवा लिटर पानी।

विधि—(१) नींबुओं को धोकर उनका पतला छिलका उतार लीजिए। (२) फिर एक बतन म नींबू के छिलके और चीनी डाल कर ऊपर से गम-गम पानी डालकर ढक दीजिए। (३) कुछ देर बाद तक चम्मच से हिलाती रहिए। फिर उस बतन मे नीबुओं का रस निचोड़ दीजिए। (४) अब घोल को छान लीजिए और बोतलो मे भर कर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट लेमोनेड तैयार है। नींबुओं के छिलके डालने से तीखापन बढ़ जाता है। यदि आप इसे तीखा न बनाना चाहें तो छिलके न डालें।

८० लमन स्क्वैश

सामग्री

आधा किलो नींबू का छना हुआ रस १ किलो चीनी
१०० ग्राम पानी, ढाई रत्ती पोटाशियमबाई सल्फाइट,
नारंगी का मीठा रस इच्छानुसार।

विधि—(१) अच्छी किस्म के ताजे नींबुओं का रस निकाल कर जालीदार कपड़े मे छान लीजिए। (२) अब रस का जितना वजन है उससे दुगुनी चीनी डालिए। (३) नींबुओं का जितना रस

है उसका चौथाई भाग (१०० मिली लिटर) उबाल कर ठण्डा कर लीजिए। (४) अब रस चीनी और पानी तीनों को स्टील के पतीली मे डालकर लकड़ी की चम्मच से अच्छी तरह हिलाकर एक सार कर लीजिए। अगर चीनी जल्दी न घुले तो पानी को गुन गुना कर लें। (५) आधा किलो रस मे ढाई रत्ती या पांच ग्रेन पोटाशियम मेटाबाई सल्फाइट मिला लें। पोटाशियम को पहले थोडे नीबू के रस के कप मे डालकर अच्छी तरह घोल लें। (६) फिर उसे सारे घोल मे मिला लें। अब घोल म नारगी का रस अच्छी तरह मिलाकर साफ बोतलो मे भर लें। (७) यदि लैमन स्कवैश को अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो नीबू के छिलको को कुतर कर चीनी मिले पानी मे मसल लें। (८) फिर छान कर मुख्य घोल मे मिला लें।

यह पन्द्रह दिन तक टिकाऊ रह सकता है। अधिक टिकाऊ बनाने के लिए साइट्रिक एसिड भी डाला जा सकता है।

८१ लैमन स्क्वैश (दूसरी विधि)

सामग्री

६०० मि० लि० नींबू का रस, ५०० मि० लि० पानी,
७५० ग्राम चीनी, ३ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट,
२ ग्राम साइट्रिक एसिड।

विधि—(१) एक स्टील के बर्तन मे चासनी बनाइए और फिर ठण्डा होने दीजिए। (२) साथ ही उसमे नीबू का रस मिला दीजिए। (३) तत्पश्चात उसमे साइट्रिक एसिड और पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट मिला दीजिए।

बस स्क्वैश तैयार है। पन्द्रह दिन के बाद उपयोग मे लाइए।

८२ लैमन स्क्वैश (तीसरी विधि)

सामग्री

४५० ग्राम चीनी, आधा चम्मच नींबू का सत्त,

३५० मि० लि० पानी, एक छोटी चुटकी पोटशियम मेटाबाई सल्फेट, ५ नीबुओं का छिलका, ६ नीबू (रस), एक तिहाई नीबू का एसेंस।

विधि—(१) पाच सतरो का छिलका उतारकर स्टेनलेस स्टील के बतन मे डालिए। (२) अब चीनी, नीबू का सत और पानी मिलाकर तब तक उबालिए जब तक सभी पदार्थ मिलकर एकसार न हो जाए। (३) अब बतन मे पड़े सतरे के छिलकों पर उबलता हुआ शरबत डालिए। फिर उसे ढक्कन से ढक कर २५ या ३० मिनट तक पडा रहने दीजिए। (४) फिर पदार्थ को हाथों से मसलिए। (५) ठण्डा होने पर सतरो का रस डालकर मलमल के कपडे म छान से लीजिए। (५) अब पोटशियम मेटाबाई सल्फट और नीबू के एसेंस को थोड़े से सन्तरे के रस मे घोलकर मुख्य स्क्वैश-द्रव म मिला दें। (६) अब वैज्ञानिक रीति से साफ की हुई बोतलो म भरकर, पैराफिन वैक्स (मोम) से मुहरबन्द करके, खुश्क और ठण्डे स्थान पर रखिए।

८३ लैमन स्क्वैश (चौथी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम नींबू का रस, ५०० मि० लि० पानी, ६०० ग्राम चीनी, २ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, २ ग्राम साइट्रिक एसिड।

विधि—(१) एक स्टील के बतन मे नीबू के रस को छान लीजिए। (२) अब एक कलईदार बतन में चीनी की चासनी बनाइए। (३) जब चासनी गाढी हो जाए तो उसम नींबू का रस डाल दीजिए। (४) साथ ही घोल मे साइट्रिक एसिड, पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट आदि को मिला दीजिए।

बस स्वादिष्ट स्क्वैश तैयार है।

८४ स्ट्राबेरी स्क्वैश

सामग्री

४०० ग्राम स्ट्राबेरी का रस, ५०० ग्राम चीनी, ३०० मि० लि० पानी, २ ग्राम पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, १ ग्राम खानेवाला लाल रंग, २ मि० लि० स्ट्राबेरी का एसेन्स, १ ग्रामसाइट्रिक एसिड।

विधि—(१) एक स्टील के बर्तन में पानी को उबालकर चीनी मिला दीजिए। (२) अब उसमें साइट्रिक एसिड मिला कर बर्तन आंच पर से उतार दीजिए। (३) जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमें स्ट्राबेरी का रस मिला दीजिए। (४) अब घोल में पोटाशियम मेटाबाई सल्फेट, रंग और एसेन्स भी मिला दीजिए।

लीजिए रसभरी का स्क्वैश तैयार है।

४. कॉरडियल

(CORDIALS)

कॉरडियल बनाने के लिए प्राय खट्टे व रसदार फलों का प्रयोग किया जाता है। खट्टे फल जैसे—नींबू, गलगल आदि।

कॉरडियल बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें—

(१) फल ताजा पका हुआ व रसदार होना चाहिए।

(२) फल का रस निकाल कर उसे निथारने के लिए रख दीजिए। यह ध्यान रखें कि रस को सुरक्षित रखने के लिए उसमें 1 5 KMS अर्थात् पोटाशियम मेटाबाई सल्फाइट डाल देना चाहिए। दो दिन तक इसे वैसा ही पड़ा रहने दें। बाद में निथार-कर छान लें।

(३) अब आप रस को ध्यान से अलग कर लीजिए पर ध्यान रहे कि इस रस में गूदा न मिलने पाए।

(४) अब आप इस रस को प्रयोग में लाकर कॉरडियल बना सकती हैं।

८५ मिश्रित फलों का कॉर्डियल

सामग्री

८०० मि० लि० मिश्रित फलों का रस ८० मि० लि० पानी, २ ग्राम पोटाशियम मटाबाइ सल्फेट, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) फलों के रस को साफ कपड़े में छान लीजिए। (२) अब स्टील के बर्तन में पानी में उबाल लीजिए और चीनी मिलाकर आँच पर से उतार लीजिए। (३) जब चाशनी ठंडी हो जाए तो उसमें रस मिलाकर पोटाशियम मटाबाई सल्फेट को थोड़े से गर्म पानी में घोलकर मिला दीजिए।

बस, स्वादिष्ट कॉर्डियल तैयार है। आप चाहे तो कार्डियल को आकर्षक बनाने के लिए रंग मिला सकती हैं।

८६ लाइम कॉर्डियल

सामग्री

नीबू ... ग्राम चीनी १ लिटर पानी।

विधि—(१) नीबुओं को काटकर पतीली में उबाल लीजिए। (२) उबलने पर आँच को धीमी करके पन्द्रह मिनट तक पकाइए। (३) नीबू गल जाए तो चीनी डाल दीजिए। (४) जब चीनी घुल जाये तो अच्छी तरह चलाइए और आँच पर से उतार लीजिए। (५) अब घोल को ठण्डा होने दीजिए। (६) फिर छानकर स्वच्छ बोतलों में भर कर रखिए।

बस, स्वादिष्ट कारडियल तयार है।

८७ लेमन कॉर्डियल

विधि—(१) आप पूरे पके हुए तथा स्वच्छ कागजी नींबू लें और उन्हें साफ पानी में धोइए और काटकर रस निकाल लें। (२) इस रस को साफ-सुथरे कपड़े से छानकर बोतल में भर लें।

(३) अब रस मे ढाई रत्ती या पाच ग्रेन पोटाशियम मेटाबाई सल्फाइट अथवा दो रत्ती या चार ग्रेन सोडियम मेटाबाई सल्फाइट मिलाए। (४) अब इसमे रस को दस-पन्द्रह दिन तक बिना हिलाए रखा रहने दें तथा बोतल का ढक्कन अच्छी तरह बन्द कर दें। फल का गूदा नीचे बैठ जाएगा तथा केवल स्वच्छ और शुद्ध रस ऊपर आ जायेगा। (५) अब इस साफ रस को बिना हिलाए आहिस्ता आहिस्ता दूसरे बर्तन मे निकाल लें। (६) ५०० ग्राम पानी ५०० ग्राम चीनी तथा ५०० ग्राम रस लेकर एक बर्तन म मिला लें। चीनी को अच्छी तरह घोलने के लिए रस को थोडा गुनगुना कर लें। (७) चीनी मे थोडा मैल हो सकता है, अत रस को छान लें। (८) इस मिश्रण मे पानी और चीनी के नाप के अनुसार पाच ग्रेन पोटाशियम मेटाबाई सल्फाइट अथवा ४ ग्रेन सोडियम मेटाबाई सल्फाइट मिलाए। (९) इस रस को किसी स्वच्छ कपडे से छानकर स्वच्छ बोतलो मे भरकर ढक्कर सील करके कागज मे लपेट कर रख दें।

नींबू के बचे हुए गूदे का उपयोग

नींबू का साफ रस निकाल लेने के बाद बोतल की पेंदी मे जमा गूदा भी काम मे लाया जा सकता है।

सामग्री

१ किलो गूदा, १००-१०० ग्राम जीरा, सोठ, अजवायन, २५ ग्राम सेंधा नमक।

विधि—(१) गूदा, सेंधा नमक, सोठ और अजवायन एक बर्तन म डालकर धूप मे सुखा कर चूर्ण बना लें। (२) यह चूर्ण मुखशुद्धि के लिए पाचक और उत्तम होता है।

८८ लैमन कॉर्डियल (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० मि० लि० नींबू का रस ५०० ग्राम चीनी,

२५० मि० लि० पानी, १ ग्राम पोटेशियम मेटाबाई सल्फाइट।

विधि—(१) नींबू के रस में आधा ग्राम KMS अर्थात (पोटेशियम मेटाबाई सल्फाइट) डालकर दो दिन के लिए इस मिश्रण को रख दीजिए। दो दिनों के बाद आर ऊपर से रस निथार लीजिए और इसे मलमल के कपड़े से छान लीजिए। (२) अब पानी मे चीनी डालकर आंच पर चीनी घुलने तक ही रखें। अब इस मिश्रण को भी मलमल के कपड़े से छान लीजिए। (३) चाशनी को ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। जब चाशनी अच्छी तरह ठण्डी हो जाए तो ऊपर छना नीबू का रस इसमे मिला दीजिए। (४) अब बचा हुआ पोटेशियम मेटाबाई सल्फाइट (आधा मि० लि०) थोड़े से पानी म घोलकर ऊपर बने तैयार कॉर्डियल मे अच्छी तरह मिला दीजिए। (५) अब तैयार कार्डियल को साफ सूखी व कीटाणु रहित बोतलो म भरकर मीन बन्द कर दीजिए।

५ भांति-भांति के पेय

८९ ऑरेन्ज मिल्क शेक

सामग्री

२५० मि० लि० सतरे का रस, ५०० मि० लि० दूध, ४५ ग्राम कैस्टर शुगर, २ बूंदें बादाम रोगन, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) फलो का रस ठण्डा कर लीजिए। (२) दूध अलग से ठण्डा कीजिए। (३) जब इस्तेमाल करना चाहें तो सब कुछ एक साथ मिला लीजिए।

मिल्क शेक तैयार है।

६० ग्वावा मिल्क शेक

सामग्री

२०० ग्राम अमरूद, ५ छोटे चम्मच चीनी, ढाई कप दूध, १० बूँदें गुलाबजल।

विधि—(१) अमरूदों को छीलकर उनके बीच के बीज अलग करके गूदे को मथ लीजिए। (२) अब गूदे में चीनी डालकर एक बार फिर मिलाइए। (३) फिर दूध में गूदा मिलाकर फेंटिए। (४) तत्पश्चात् मिश्रण में गुलाबजल मिला दीजिए।

लीजिए, ग्वावा मिल्क शेक तैयार है।

६१ पाइन ऐपल मिल्क शेक

सामग्री

४२५ मि० लि० अनन्नास का रस, ५५० मि० लि० दूध, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) अनन्नास के कुछ टुकड़े ऊपर से डालने के लिए रख छोड़िए। (२) अब अनन्नास का रस दूध और चीनी एकसाथ मिलाइए। (३) ऊपर से अनन्नास के टुकड़े डालकर कोई-सी मन पसंद रूह ऊपर से छिड़क कर प्रयोग में लाइए।

पाइन ऐपल मिल्क शेक तैयार है।

६२ बनाना मिल्क शेक

सामग्री

४ पके केले बड़े, ८०० मि० लि० दूध, २० ग्राम चाक लेट पाउडर, कुछ बूँदें वेनीला या कोई दूसरी सेंट।

विधि—(१) केलों के गूदे को मथ लीजिए। (२) फिर थोड़ा सा दूध मिलाकर इस गूदे को कुछ पतला कर लीजिए। (३) अब चाकलेट पाउडर डालकर फिर से अच्छी तरह मथिए। (४) अब दूध मिलाकर रूह डालें। (५) फिर ठंडा करके गिलासों में परोसिए।

केले का मिल्क शेक तैयार है।

६३ मैंगो शेक

सामग्री

२ गिलास दूध, २ आमों का गूदा, चीनी स्वाद के अनुसार, १ बड़ा टुकड़ा बर्फ।

विधि—(१) आम के गूदे के टुकड़े कर लीजिए और उन्हें बर्फ में लगा दीजिए। (२) दूध में भी बर्फ डालकर ठण्डा कर लाइए। (३) फिर दूध में गूदे के टुकड़े मिला दीजिए। (४) अब उसमें चीनी मिला दीजिए। मिश्रण को चम्मच से चलाती रहिए।

स्वादिष्ट मैंगो शेक तैयार है। यह शीतलता प्रदान करता है।

६४ सादा मिल्क शेक

सामग्री

५०० मि० लि० दूध, अन्दाज़े से चीनी, थोड़ी-सी क्रीम, बर्फ आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) सबसे पहले दूध में बर्फ लगा लीजिए। (२) जब दूध ठण्डा हो जाए तो उसमें चीनी डालकर कलछी से हिलाइए। तब तक हिलाती रहिए जब तक कि चीनी घुल न जाए। (३) अब क्रीम को फेंटकर मिश्रण में डाल दीजिए।

मिल्क शेक तैयार है।

६५ चॉकलेट मिल्क

सामग्री

३ लिटर दूध, ३५ ग्राम कोको पाउडर, ५ ग्राम सोडियम अलगीनेट, १५० ग्राम चीनी, ५ बूँदें वैनीला एसेन्स।

विधि—(१) दूध को उबालिए। इसे तब तक उबालती रहिए जब तक कि इसका तापमान १६०° फॅरेनहाइट तक न पहुँच जाए। (२) फिर दूध को अच्छी तरह चलाइए। (३) कुछ देर बाद कोको पाउडर सोडियम अलगीनेट और चीनी को मिलाकर थोड़ा-थोड़ा

करके दूध म मिलाती जाइए। (४) जब सारा मिश्रण दूध में अच्छी तरह एकसार हो जाए तो उसमें वेनीला एसेन्स की बूंदे मिला दीजिए। (५) फिर दूध इतना ठण्डा कर लीजिए कि यह ४५° फॉरेनहाइट तक पहुच जाए। (६) अब दूध को ढककर दो घण्टो के लिए रख दीजिए। तत्पश्चात् बोतलों मे भर कर रखिए।

बस, चॉकलेट मिल्क तैयार है। यदि आप इसमे रग देना चाहे तो इसमे थोडा सा कॅरोमल मिला दीजिए, इससे यह आकर्षक लगने लगेगा। यदि दूध गाढा हो तो उसमें सोडियम अलगीनेट की कोई आवश्यकता नहीं।

६६ चॉकलेट मिल्क (दूसरी विधि)

सामग्री

६०० मि० लि० दूध, १० मि० लि० लिक्विड ग्लूकोज,
१० ग्राम कोको पाउडर, ८ ग्राम मक्का या स्टार्च,
६५ ग्राम चीनी, ३ बूंदें वेनीला एसे रा।

विधि—(१) दूध में अच्छी तरह चीनी घोलकर लिक्विड ग्लूकोज मिलाइए। (२) अब मिश्रण को अच्छी तरह चलाइए ताकि वह एकसार हो जाए। (३) फिर स्टार्च को थोड़ा थोडा करके घोल मे डालती जाइए। जब मक्की का स्टार्च पूरा मिल जाए तो थोड़ा थोड़ा करके सारा कोको पाउडर मिला दीजिए। (४) अब दूधवाले बर्तन को खुले आकार के बर्तन में डालकर आंच पर चढाइए। साथ ही बाहरी बर्तन में पानी डाल दीजिए। (५) दूध को तब तक पकाती रहिए जब तक कि उसका तापमान १८०° डिग्री तक न पहुच जाए। लगभग पच्चीस मिनट बाद उसमे एसेन्स मिला दीजिए।

बस, स्वादिष्ट पेय तयार है। यदि दूध गाढ़ा न हो तो उसमे अगर अगर मिला दीजिए। यह एक समुद्री काई है।

९७ ठण्डा दूध सोडा

सामग्री।

२ गिलास दूध, १ बोतल सोडावाटर, चीनी स्वाद के अनुसार, थोडा सा शरबत गुलाब, बर्फ की एक टुकडी।

विधि—(१) गर्म दूध में से मलाई उतार लीजिए। फिर दूध में बर्फ डालकर ठण्डा कर लीजिए। (२) अब उसमें सोडा वाटर की बोतल डाल दीजिए। (३) साथ ही उसमें चीनी और थोडा-सा गुलाब या शरबत मिला दीजिए। (४) ठंडा करना चाहें तो बर्फ डाल दीजिए।

लीजिए, दूध सोडा तैयार है।

९८ मीठा पेय

सामग्री

२ कप दही, २ छोटी चम्मच शहद, १ गलगल, २ छोटी चम्मच फलों का जैम।

विधि—(१) दही में थोडा सा पानी मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (२) फिर उसमें शहद मिलाकर अच्छी तरह चलाते रहिए। (३) अब गलगल का रस मिश्रण में मिला दीजिए। (४) फिर घोल में जैम मिला दीजिए।

लीजिए, मीठा पेय तैयार है। इसे ठण्डा करके परोसिए।

९९ इमली ड्रिंक

सामग्री

१४० ग्राम इमली डेढ़ लिटर पानी, ४५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) इमली पौने घंटे तक पानी में भिगोइए। (२) फिर बीज और छाल आदि को अलग करके उसका गूदा निचोड़ लीजिए। (३) अब गूदे को २०-२५ मिनट तक उबालिए। (४) फिर चीनी डालकर पुनः २५ मिनट तक उबालिए।

(५) इसके बाद उतारकर छान लीजिए। (६) ठण्डा होने पर साफ की गई बोतलों में भरिए। (७) जब प्रयोग करना हो तो पानी में घोल कर तथा बर्फ डालकर सेवन कीजिए। (८) सुविधा हो तो फ्रिज से पानी निकालकर मिलाइए।

१०० ऐपल ड्रिंक

सामग्री

चार सेब, १-१०० लिटर पानी, ४० ग्राम चीनी, आधा छोटा नीबू (गूदा), कुछ बूँदें नींबू का रस।

विधि—(१) सेबों को पोंछ लीजिए। (२) अब सेबों के पतले-पतले टुकड़े काटिए। (३) अब स्टील के एक बर्तन में नींबू का गूदा, चीनी के साथ सेबों के टुकड़ों को डालकर ऊपर से ढक दीजिए। (४) अब ऊपरी ढक्कन पर उबलता हुआ गर्म पानी डालिए। पानी ठण्डा होने पर ऐपल ड्रिंक को ठण्डा करके परोसिए।

१०१ पॉम कोला

सामग्री

१ कप चीनी, ३ कप अनार का रस, २ कप अंगूर का रस, २ कप मिठ्ठा का रस, ८ कप पानी, १ टुकड़ा बर्फ।

विधि–(१) चीनी की चाशनी पकाइए। एक तार की चाशनी तैयार होने पर उसे ठण्डा कर लीजिए। (२) फिर उसमें फलों का रस डालकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट पॉम कोला तयार है। यदि आप चाहें तो ऊपर से ठण्डा सोडा भी डाल सकती हैं।

१०२ ठंडाई

सामग्री

१ किलो चीनी, ७५० मि० लि० पानी; १०० ग्राम

खसखस, ६० दाने काली मिर्च, ६० ग्राम चारों मग्ज,
१० ग्राम छोटी इलायची छिलके समेत, ३ बड़े चम्मच
सौंफ, ३०० ग्राम गिरी बादाम, थोड़े-से लाल गुलाब
के सूखे पत्ते (इच्छानुसार)।

विधि—(१) बादाम भिगोकर रख छोड़ें। ८ घंटे बाद उन्हें पीसकर चीनी में मिला दें। (२) सारी सामग्री को सिल पर महीन पीस लें। फिर उसे मलमल के कपड़े में छान लें। थोड़ा सा पानी और मिलाकर इसी में चीनी डाल दें। (३) फिर ५०० मि०लि० पानी डालकर शरबत की तरह पकाएं। चाशनी नीचे गिराने पर गोल-सी बन जाए तो उतार कर ठण्डा कर लें। फिर उसे बोतलों में भर लें।

१०३ शिकंजबीन

सामग्री

१ लिटर पानी, १ नींबू का रस, चीनी स्वाद के अनुसार, १ टुकड़ी बर्फ आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) पानी में चीनी डालकर तब तक चलाती रहिए जब तक कि चीनी घुल न जाए। (२) अब ऊपर से नींबू को निचोड़ दीजिए। (३) अब ऊपर से बर्फ डाल दीजिए।

लीजिए, शिकंजबीन तैयार है। लू के दिनों में पीने से लू का असर नहीं पड़ता।

१०४ ठंडी कॉफी

सामग्री

४ छोटी चम्मच कॉफी का पाउडर, ४ कप गरम पानी, १/२ कप गरम दूध, चीनी स्वाद के अनुसार, क्रीम अंदाजे से।

विधि—(१) कॉफी के पाउडर को एक बर्तन में डालकर ऊपर से दो चम्मच गरम पानी डालिए और चम्मच से खूब हिला

कर घोल लीजिए। (२) फिर बर्तन को आंच पर से उतार कर गरम पानी डाल दीजिए। (३) अब इस काफी को आंच पर उबालिए। (४) जब कॉफी उबलने लगे तो ठण्डे पानी का छींटा देकर उतार लीजिए। (५) कॉफी का पाउडर तली पर बैठ जाने पर सावधानी से कॉफी के पानी को गिलास में निकाल लीजिए और उसमें दूध व चीनी घोलकर बर्फ में लगा दीजिए। (६) जब ठण्डी हो जाए तो ऊपर से फेंटी हुई क्रीम डालकर पीजिए।

१०५ ठंडी कॉफी (दूसरी विधि)

सामग्री

२०० मि० लि० कॉफी स्ट्रांग, २०० मि०लि० दूध
३० ग्राम चीनी, वेनीला सुगन्ध (थोड़ी-सी)

विधि—(१) सारी सामग्री को मिलाइए। फिर उसे ढक-कर ठण्डा कीजिए। (२) ठण्डा होने पर प्रयोग में लाइए।

१०६ ठंडी चाय

सामग्री

५ कप पानी, चीनी आवश्यकतानुसार, चाय की पत्ती अन्दाजे से थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियां, नीबू का रस स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) पानी को उबालकर उसमें पुदीने तथा चाय की पत्ती डालकर घोल तैयार कर दीजिए। (२) अब घोल को छान लीजिए। (३) जब घोल ठण्डा हो जाए तो उसमें नींबू का रस मिलाकर अच्छी तरह चलाइए। (४) ठण्डा करके परोसिए।

लीजिए, ठण्डी चाय तैयार है।

१०७ ठंडी चाय (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० मि० लि० ठण्डी हल्की चाय, १ नीबू, २ टुकड़े

सतरा, ४ टुकड़े बर्फ, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) चाय, सतरा और नींबू के गूदे को मिलाइए। (२) बर्फ के टुकड़ों को डालिए। (३) ठण्डा करके गिलासों में परोसिए।

ठण्डी चाय तैयार है।

१०८ फ्रूट-जूस

सामग्री

१ कप अंगूर का रस, ४ बड़े चम्मच नींबू का रस, ३ कप चीनी की चासनी, २ छोटी-छोटी गड्डियां पुदीने की पत्तियां, २ कप पानी, ४ कप सोडावाटर, १ बड़ी टुकड़ी बर्फ।

विधि—(१) पुदीने की पत्तियों को सिलबट्टे पर बारीक पीस लीजिए। (२) फिर चीनी की गर्म चासनी में मिलाकर लगभग १ घंटे तक पड़ा रहने दीजिए। (३) अब चासनी को छानकर और फलों का रस मिला दीजिए। (४) साथ ही सोडा वाटर भी मिलाकर एकसार कर लीजिए। (५) फिर बर्फ मिला कर उपयोग में लाइए।

बस, फ्रूट जूस तैयार है।

१०९ टमाटर का जूस

सामग्री

६ बड़े टमाटर, २ सलरी के डंठले, डेढ़ बड़ा चम्मच कटा हुआ प्याज, डेढ़ बड़ा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, डेढ़ छोटा चम्मच बारीक ... सौंफ, डेढ़ छोटा चम्मच नमक, डेढ़ छोटा चम्मच नींबू का रस, ६० दाने सौंफ, १/२ छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च।

विधि—(१) एक पतीली में टमाटरों को काट लीजिए।

(२) फिर उसम सेलरी के कतले, हरी मिच, प्याज, वोरकेस्टर सॉस, लौंग और कालीमिच डालकर आच पर चढाइए। (३) १०-१५ मिनट तक धीमी आंच पर पकाने के पश्चात् उसमे नमक डाल दीजिए। (४) अब पांच मिनट तक चलाती रहिए। (५) फिर मिश्रण को आच पर से उतारकर छान लीजिए और नींबू का रस मिलाकर ठण्डा करके परोसिए।

११० सब्जियो का जूस

सामग्री

२ लाल गाजरें, २ छोटे-छोटे प्याज, १५० ग्राम मटर, २ छोटे-छोटे शलजम, थोडा-सा हरा धनिया, पुदीना, अजवायन, १ छोटा टुकडा अदरक, मिच अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सब्जियो को काट कर उबाल लीजिए। (२) फिर उबली हुई सब्जियों को कपडे मे छानकर रस निकाल लीजिए। (३) इस रस में नमक, मिर्च, पुदीना, हरा धनिया, अजवायन आदि को डालकर ठण्डा कर लीजिए।

लीजिए, सब्जियो का चटपटा जूस तैयार है।

१११ गेहू का सत्तू

सामग्री

१ किलो गेहू, ढाई लिटर पानी बालू भूनने के लिए।

विधि—(१) गेहू को पानी में उबाल लीजिए। (२) फिर पानी अलग कर लीजिए। (३) फिर गेहू को सुखाकर बालू की कडाही मे डालकर चलाती रहिए। (३) ध्यान रहे कि दाने फूलने न पायें। जब गेहू खूब गम हो जाए तो फिर से गम-गम बालू मे लगभग पाव-पाव भर डालकर भून लीजिए। (४) फिर से छान लीजिए। (५) इन्हें बारीक पीसकर आटा बना

सत्तू तैयार है। (६) उचित मात्रा में पानी डालकर गाढ़ा अथवा पतला घोल बना लीजिए। कुछ लोग गाढ़े सत्तू पसन्द करते हैं और कुछ पतले। (७) इस गाढे या पतले घोल में रुचि तथा आवश्यकतानुसार चीनी या शक्कर डालकर लें।

११२ चावलों का सत्तू

सामग्री

१ किलो चावल, ढाई लिटर पानी, बालू भूनने के लिए।

विधि—(१) चावलों को साफ करके पानी मे उबाल लीजिए। (२) तत्पश्चात् चावलों को अलग करके कपड़े पर फैलाकर धूप में सुखाइए। (३) जब चावल सूख जाए तो कड़ाही में बालू गर्म करके चावल डाल दीजिए और कलछी से चलाते रहिए। गर्म हो जाने पर छानकर निकाल लीजिए। (४) अब एक बार फिर बालू गर्म करके उसमे छोड़ दीजिए। जब भुन जाए तो निकालकर छान लीजिए। (५) फिर चावलो को पीस लीजिए।

चावलो का स्वादिष्ट सत्तू तैयार है। अब आप चावलो के सत्तू को गेहू के सत्तू की तरह गाढ़ा या पतला तैयार करके चीनी या शक्कर डालकर परोस सकते हैं।

११३ अमियों का पना

सामग्री

३ कच्ची अमियां, ६ गिलास पानी, ३ बड़े चम्मच चीनी, १ छोटा चम्मच पिसा हुआ जीरा।

विधि—(१) अमियों को उबाल लीजिए। साथ ही उन्हें छील कर गूदा अलग कर लीजिए। (२) फिर पानी मे गूदा मिला कर अच्छी तरह हिलाइए। (३) अब घोल में चीनी मिला दीजिए।

लीजिए, मठियों का स्वादिष्ट पना तैयार है। यदि इस चट-पटा बनाना चाहें तो इसमें नमक और पिसी काली मिर्च भी डाल सकती हैं।

११४ आम का पना

सामग्री

४ कच्चे आम, चीनी स्वाद के अनुसार, १ बड़ा टुकड़ा बर्फ।

विधि—(१) कच्चे आमों को उबाल लीजिए। जब उबल जाए तो पानी में ठण्डा कर लीजिए और छील लीजिए। (२) फिर गूदे को छलनी में छान लीजिए। (३) फिर चीनी डालकर हिलाती रहिए। (४) फिर बर्फ डालकर पीजिए।

यह बहुत स्वादिष्ट होता है। यदि आप चाहें तो उबालने के स्थान पर भून भी सकती हैं, चीनी के स्थान पर नमक का उप-योग भी कर सकती हैं। आम का पना गर्मियों में लू से बचने के लिए बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

११५ आम का पना (दूसरी विधि)

सामग्री

६ कच्चे आम, डेढ़ गिलास पानी, ६ बड़े चम्मच चीनी, १ छोटा चम्मच इलायची के पिसे दाने, डेढ़ छोटा चम्मच पिसा जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आमों को भून लीजिए और छीलकर मथ लीजिए। (२) फिर चीनी को घोलकर उसमें मथे हुए आमों के गूदे को मिलाकर एकसार कर लीजिए। (३) अब घोल में जीरा, इलायची और नमक मिलाकर एक बार फिर अच्छी तरह चलाइए। (४) इसके बाद मिश्रण को बर्फ से ठण्डा कीजिए।

लीजिए, आम का चटपटा पना तैयार है। यदि आप चाहें तो आमों को भूनने के स्थान पर उबाल भी सकती हैं।

११६ अमरस

सामग्री

४ कप पके आमों का रस, १३० ग्राम चीनी, २ कप पानी।

विधि—(१) पानी में चीनी को घोल लीजिए। (२) फिर चीनी के घोल में आमों का रस साफ करके डाल दीजिए। (३) अब मिश्रण को अच्छी तरह हिलाती रहिए ताकि एकसार हो जाए।

लीजिए, आम का पेय तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें बर्फ भी डाल सकती हैं।

११७ गाजर की कांजी

सामग्री

डेढ़ किलो काली गाजरें, डेढ़ बड़ी चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च, ६ बड़े चम्मच राई, नमक जरूरत के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को काटकर छील लीजिए और पानी में अच्छी तरह साफ करके लम्बे रुख में काट लीजिए। (२) अब राई को पीसकर मटके में डाल दीजिए। साथ ही मटके में पानी भर लीजिए। (३) फिर उसमें लाल मिर्च और नमक मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (४) तत्पश्चात गाजरों के टुकड़े डालकर मलमल के कपड़े से ढक कर धूप लगवाइए।

बस एक सप्ताह भर में कांजी तैयार हो जाएगी।

११८ गाजर की कांजी (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम काली गाजर, डेढ़ लिटर पानी, ४० ग्राम नमक, १५ ग्राम लाल मिर्च, ४५ ग्राम राई, ५० ग्रा० चुकन्दर।

विधि—(१) गाजरो को अच्छी तरह धो लीजिए। फिर छीलकर चार-चार टुकड़ों में काटिए। (२) राई को कूट लीजिए। (३) सभी मसालो को गाजर के साथ एक साथ मिलाकर मरतबान या मिट्टी के घड़े में भर दीजिए तथा ऊपर से पानी डालकर हिलाइए। (४) ढक्कन को अच्छी कस कर लगाइए या घड़े की छूनी को मुह पर लगाकर ऊपर से कपड़ा बांध दीजिये। (५) ४ ५ दिन तक इसे वैसा ही पड़ा रहने दीजिये। फिर प्रयोग में लाइये।

११९ भल्ला कांजी

सामग्री

भल्लों के लिए ३५० ग्राम उड़द की दाल, ४० ग्राम अदरक, १० ग्राम प्याज, एक छोटा नीबू, मीठा सोडा (एक चुटकी), हींग (थोड़ी-सी), नमक (स्वाद के अनुसार), हरी मिर्च ३ ४ घी तलने के लिए।

विधि—(१) दाल को रात को भिगो दीजिए। सवेरे उसे सिलबटटे पर बारीक पीस लीजिए। (२) अब प्याज अदरक और हरी मिर्च को बारीक कुतर लीजिए। इस मसाले को मीठा सोडा, हींग और नमक के साथ पिसी दाल मे मिला दीजिए। (३) फिर एक बड़ा चम्मच गर्म घी और नीबू का रस भी पिसी हुई दाल मे मिलाइए और डेढ़ दो घण्टो तक उसे वैसे ही पड़ा रहने दीजिए। (४) इसके बाद भल्ला को गहरी तवी या कड़ाही में तल लीजिए। भल्ले तैयार हैं।

१२० भल्ला काजी (२)

सामग्री

काजी के लिए २० ग्राम लाल मिर्चें, ६० ग्राम नमक ६० ग्राम राई, २ लिटर पानी।

विधि—(१) मर्तबान मे सारी सामग्री एक साथ मिलाकर पानी डाल दीजिए। ध्यान रहे, पहले राई को अवश्य कूट लीजिए। (२) दो-तीन दिन तक काजीवाले पानी को अच्छी तरह ढक्कन से बन्द किए मर्तबान मे यो ही पड़ा रहने दीजिए। (३) तीसरे दिन उपयुक्त विधि से मल्ले तैयार कीजिए। फिर उन्हें काजीवाले पानी मे डालकर भीगिए जिससे वे काजी का पानी पी जाए। (४) एक दिन मल्लो को पानी मे पडे रहने दीजिए। फिर प्रयोग मे लाइए।

१२१ चावल की माजी

सामग्री

१ बडा चम्मच चावल, ३ कप पानी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावलो को अच्छी तरह से साफ करके धो लीजिए। (२) फिर एक बर्तन मे पानी डालकर उबालिए। जब पानी उबल जाए तो उसमे चावल डाल दीजिए। (३) चावल नरम हो जाने पर बर्तन को आंच से उतार लीजिए।

इन्हें परोसते समय इसमे स्वाद के अनुसार नमक डालिए। बडी स्वादिष्ट बनती है चावल की मांजी।

१२२ जलजीरा

सामग्री

२०० ग्राम इमली, १ छोटा चम्मच काला जीरा, १ छोटा चम्मच काला नमक, हरे पुदीने की १५ गुच्छिया, १ टुकडा गुड, आधा छोटा चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) इमली को दस-बारह गिलास पानी मे आध घण्टे तक भिगोकर रखिए। (२) फिर उसे मसलकर छान लीजिए। (३) अब पुदीने को बची सामग्री के साथ पीस लीजिए। (४) फिर

पिसे मिश्रण को इमलीवाले पानी में डाल दीजिए।
बस, स्वादिष्ट जलजीरा तैयार है।

१२३ नींबू की ठण्डी चाय

सामग्री

५ कप पानी, ४ छोटे चम्मच चाय की पत्ती, २ नींबू का अर्क, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) केतली में पानी डालकर उबालिए। उबाल आ जाने पर उसमें चाय की पत्ती डालकर आंच पर से उतार लीजिए और छान लीजिए। (२) अब उसमें चीनी डालकर हिलाते रहिए। (३) फिर घोल में नींबू का अर्क डाल दीजिए।

लीजिए, चाय तैयार है। ठण्डा करके परोसिए।

१२४ केले और अमरूद का पेय

सामग्री

४ छोटे-छोटे अमरूद ७ पके हुए केले, १२५ ग्राम चीनी, थोड़ी-सी काली मिर्च, ४ नींबुओं का रस, थोड़े से पत्ते पुदीना, ४ गिलास पानी, काला नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अमरूद और केले छीलकर छोटा छोटा काट लीजिए। (२) अब एक स्टील के बर्तन में अमरूद और केले के टुकड़े, पानी और चीनी डालकर चलाते रहिए। (३) जब टुकड़े घुल मिल जाएं तो उसमें नींबुओं का रस, काली मिर्च और काला नमक डालकर अच्छी तरह चलाइए। (४) फिर घोल को ठण्डा करके पुदीने के पत्तों से सजाइए।

लीजिए, ठण्डा पेय तैयार है।

१२५ छाछ

सामग्री

ढाई किलो दही, १ लिटर पानी, नमक, काली मिर्च

स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दही को मटकी में डालकर मथानी से बिलोइए। (२) बीच बीच में थोड़ा पानी डालती रहिए। (३) आधा घण्टा तक बिलोने पर मक्खन छाछ के ऊपर आ जाएगा। हाथ से मक्खन को कटोरी में डालती जाइए। (४) ऐसे ही दो-तीन बार बिलोकर मक्खन निकाल लीजिए। इस तरह छाछ में से सारा मक्खन निकल जाए तो मलमल के कपड़े में छाछ को छान लीजिए और छाछ की छीजन (छिड्की) निकाल दीजिए।

छाछ तैयार है, नमक मिर्च डालकर प्रयोग में लाइए।

छाछ तासीर में ठण्डी होती है। इसलिए बर्फ डालने की आवश्यकता नहीं है। किन्तु गर्मियों में इसका स्वाद बढ़ाने के लिए आप बर्फ भी डाल सकती हैं। इसे चीनी डालकर भी पिया जा सकता है।

छाछ गांवों का सबसे उत्तम पेय है। यह पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान और बिहार के गांवों में बहुत प्रचलित है। पंजाब के गांवों में तो आज भी आतिथ्य का साधन है।

आयुर्वेद में छाछ की बड़ी महिमा बताई गई है—'तक्रम् शक्रस्य दुर्लभम्' अर्थात् छाछ पीने के लिए तो इन्द्र भी तरसते हैं। इतना उत्तम पदार्थ है यह। यह शरीर की गर्मी को हर लेती है और पीनेवालों की छाती ठण्डी हो जाती है।

आज के व्यस्त जीवन में यद्यपि हमारा समाज छाछ के महत्व को भूल गया है, तो भी जहां सुविधा प्राप्त है लोग अब भी छाछ पीते हैं।

वैसे तो छाछ बिलोने के लिए दही की मात्रा जितनी अधिक होगी मक्खन उतनी सरलता से निकलेगा।

पर यदि दही कम है तो भी घबराइए नहीं। छोटी मथानी या भांडे में लगातार बिलोती रहिए। मक्खन निकल आएगा। जब पूरा मक्खन निकल आए तो पहले की भांति छान लीजिए।

मक्खन जल्दी निकालने के लिए गर्मियों में बर्फ डालकर बिलो सकती हैं और सर्दियों में गुनगुना पानी डालकर बिलो सकती हैं।

पंजाब में इसी को लस्सी भी कहते हैं। पर ध्यान रहे, यह लस्सी मक्खन निकली हुई होती है।

आगे दही की लस्सी बनाने की दो विधियां दी जा रही हैं। उनमें मक्खन नहीं निकाला जाता।

१२६ दही की लस्सी (नमकीन)

सामग्री

७५० मि० लि० पानी, ३५० ग्राम दही, १ छोटा चम्मच काली मिर्च (पिसी हुई), नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दही को स्टील के बर्तन में डालकर झागे से फेंटिए। (२) अब उसमें पानी मिला दीजिए। मिश्रण को चलाते रहिए ताकि घोल एकसार हो जाए। (३) फिर मिश्रण में नमक, काली मिर्च मिलाकर ठण्डा करके परोसिए।

लीजिए, स्वादिष्ट लस्सी तैयार है।

१२७ दही की लस्सी (मीठी)

सामग्री

७५० मि० लि० पानी, ४०० ग्राम दही, १०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) दही को स्टील के बर्तन में डालकर झागे से फेंटिए। (२) फिर उसमें पानी मिला दीजिए। (३) उसे झागे से चलाते रहिए ताकि एकसार हो जाए। (४) अब घोल में चीनी डाल दीजिए। मिश्रण में झाग आने पर ठण्डा करके परोसिए।

लीजिए, दही की स्वादिष्ट मीठी लस्सी तैयार है।

१२८ दूध की लस्सी

सामग्री

४०० मि० लि० पानी, १७५ मि० लि० दूध, चीनी

स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) एक स्टील के बर्तन मे दूध और पानी मिलाइए। झग्गे से चलाती रहिए। (२) फिर घोल मे चीनी डाल दीजिए। चीनी घुल जाने पर ठण्डा करके परोसिए।

बस दूध की स्वादिष्ट मीठी लस्सी तैयार है।

१२९ आवले और चुकन्दर का जूस

सामग्री '

२५ ग्राम आवला ५० ग्राम चुकन्दर, ५ छोटे चम्मच चीनी, १ नींबू का अर्क, २ गिलास पानी।

विधि—(१) आंवले और चुकन्दर को कद्दूकस कर लीजिए। (२) फिर पानी मे चीनी को घोलकर उसमे आवले और चुकन्दर के लच्छे डालकर छान लीजिए। (३) अब छने हुए रस में नींबू का रस डालकर अच्छी तरह हिलाइए।

लीजिए स्वादिष्ट जूस तैयार है।

ठण्डे पेयों के साथ क्या परोसें ?

ये रहे ठण्डे पेय। इनमे से आप जब चाहें अपने मेहमानो अथवा घर के लोगो के लिए परोस सकती है। पर इन्हें अकेले नहीं परोसना चाहिए। आप अपनी पहुच के अनुसार बिस्कुट केक, पेस्ट्री बर्फी, पेडा अन्य कोई मिष्टान्न अथवा नमकीन भी परोस सकती हैं। ये सब पक्वान आधुनिक मिष्टान्न कला मे मैंने पहले ही दे दिए हैं।

शरबत या स्क्वैश के साथ परोसे जानेवाले पदार्थ के लिए आप अभ्यागतो की रुचि का भी ध्यान अवश्य रख लें। इससे आप प्रशंसा की पात्र बनेंगी।

६. आइसक्रीम

(ICECREMS)

गर्मियो के मौसम मे आइसक्रीम आदि का प्रचलन आजकल काफी बढ़ता जा रहा है। आगे आइसक्रीम बनाने की कुछ विधियां

दी जा रही हैं। उन्हें बनाते समय निम्नलिखित बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए—

(१) आइसक्रीम जमानेवाला बर्तन साफ होना चाहिए।

(२) फ्रिज में आइसक्रीम जमाते समय आलू, प्याज, टमाटर आदि कोई ऐसी चीज़ खुली नहीं होनी चाहिए जिससे उसकी गन्ध आइसक्रीम में मिलने की आशंका हो।

(३) दूध गाढ़ा हो तो आइसक्रीम जल्दी जमती है। यदि पतला हो तो जमने में देर लग जाती है। इसलिए दूध गाढ़ा रखना चाहिए।

(४) आइसक्रीम जमाते समय जब उसकी पहली परत जम जाए तो उसे कांटे या स्टील की चम्मच से दो-तीन बार फेंट देना चाहिए।

(५) आइसक्रीम बनाने की सामग्री की मात्रा ठीक होनी चाहिए।

(६) यदि दूध पतला हो तो उसमें एक छोटा चम्मच चॉकलेट पाउडर प्रति लिटर दूध के हिसाब से डाल देना चाहिए।

(७) यदि आप चाहें तो दूध के स्थान पर सूखा दूध भी डाल सकती हैं, पर ध्यान रहे कि सूखा दूध डालने पर चीनी कम पड़ेगी।

(८) आइसक्रीम जम जाने पर फ्रिज की सुई को नार्मल पर ले आएं।

(९) यदि आइसक्रीम के *साथ* फलों को परोसना चाहें तो आइसक्रीम जम जाने पर उस पर फलों को काट कर ऊपर से फैला सकती हैं।

आइसक्रीम बच्चों को परम प्रिय है ही, बड़े और बूढ़े भी पसन्द करते हैं। क्या पुरुष, क्या नारी, मॉडर्न सोसाइटी का प्रत्येक व्यक्ति इसे बड़े चाव से खाता है। जो आइसक्रीम नहीं खाते, उन्हें वैद्य बड़े सनकी कहा जाता है। इसलिए आइसक्रीम बनाने की विधियां प्रत्येक आधुनिक महिला को आनी चाहिएं।

१३० वेनीला आइसक्रीम

सामग्री

५०० मि० लि० दूध, १०० ग्राम चीनी, १ बड़ा चम्मच कानफ्लोर, ४ अण्डों की जर्दी, १ कप मलाई, १ कप संतरे के टुकड़े, १ कप अननास का रस, १ चम्मच नींबू का रस, आधा कप चॉकलेट के टुकड़े, २ छोटे चम्मच वेनीला आइसक्रीम, चुटकी भर नमक।

विधि—(१) दूध को गर्म करके उसमे कानफ्लोर, नमक, चीनी मिलाकर एकसार कर लीजिए। (२) फिर बर्तन को आंच पर से उतार कर अण्डों की केवल जर्दी मिलाइए। (३) अब बर्तन को दो मिनट तक धीमी आंच पर पकाइए। जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमे वेनीला और मलाई को फेंट कर मिला दीजिए। (४) अब घोल को अच्छी तरह एकसार करके फ्रिज में जमने के लिए रखिए। (५) तत्पश्चात् नींबू के रस में पानी डालकर उसे संतरे और चॉकलेट के टुकड़ों पर डाल दीजिए। (६) अब आइसक्रीम के कपों को आइसक्रीम से आधा भर कर ऊपर से संतरे के कतरे और अननास का रस डाल दीजिए। (७) फिर कपों में थोड़ी-थोड़ी आइसक्रीम डालकर चॉकलेट के टुकड़ों से सजाइए।

लीजिए स्वादिष्ट वेनीला आइसक्रीम तैयार है।

१३१ कॉफी आइसक्रीम

सामग्री

आधा कप पिसी हुई चीनी, २ कप मलाई, २ कप गरम पानी में बनी कॉफी ७ अण्डों की जर्दी, नमक चुटकी भर।

विधि—(१) अण्डों की जर्दी को फेंटिए। फिर नमक तथा चीनी को मिलाइए। (२) अब तैयार कॉफी में एक कप मलाई डालकर एकसार कर लीजिए। (३) फिर मिश्रण में जर्दी मिलाकर दुबारा फेंटिए और भाप पर चढ़ाइए। कुछ समय पश्चात् मिश्रण में

नमक, चीनी और, शेष मलाई डालकर फेंटिए और फ्रिज में रख दीजिए। फ्रिज से निकाल कर उसी विधि से फेंटकर जमाइए।

१३२ पिस्ता आइसक्रीम

सामग्री

१२५ ग्राम पिस्ता, २५० ग्राम चीनी २५० ग्राम मलाई आधा चाय का चम्मच वेनीला, आधा चाय का चम्मच बादाम का एसेन्स, चुटकी भर नमक, थोडा सा गुलाबजल, ७० मि० लि० दूध, आधा चाय का चम्मच आइसक्रीम का हरा रंग।

विधि—(१) पिस्ते को थोडे से दूध मे भिगोकर छील लीजिए। (२) फिर सिल पर गुलाबजल छिडक कर उस पर पिस्ता पीस लीजिए। (३) अब पिस्ते को किसी बर्तन में डालकर उसमे वेनीला एसेन्स, ६० ग्राम चीनी, आइसक्रीम का रंग, बादाम का एसेन्स आदि मिला दीजिए। (४) फिर मलाई को गर्म करके बाकी बची चीनी और नमक डाल दीजिए। (५) जब मलाई ठण्डी हो जाए तो उसे फ्रिज में जमा कर ऊपर का मिश्रण मिलाकर साचों में भरकर जमाइए।

१३३ बनाना आइसक्रीम

सामग्री

२ कप दूध, १ कप चीनी ४ छोटे चम्मच मैदा, २ अंडे, ४ पके केले, २ कप मलाई, आधा छोटी चम्मच वेनीला एसेन्स, चुटकी भर नमक।

विधि—(१) पिसी हुई चीनी मे मैदा, नमक और दूध मिलाइए। (२) फिर मिश्रण में अण्डों को डालकर फेंटिए। (३) इसे गाढा करने के लिए भाप पर पकाइए। (४) अब मिश्रण को भाप पर से उतारकर केले मसलकर मिला दीजिए। (५) साथ ही मलाई तथा वेनीला एसेन्स की बूंदें डालकर फेंटिए और फ्रिज मे जमने के

लिए रख दीजिए।

लीजिए, केले की स्वादिष्ट आइसक्रीम तैयार है।

१३४ मैंगो आइसक्रीम

सामग्री

१ लिटर दूध, २ आम, ५ छोटी इलायची (पिसी हुई), थोड़ा-सा गुलाबजल, चीनी (पिसी) स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दूध को उबालिए। जब वह लगभग पावभर सूख जाए तो उसमें आमों का गूदा डालकर अच्छी तरह चलाएं। (२) फिर उसमें इलायची, चीनी और गुलाबजल डालकर अच्छी तरह हिलाइए ताकि मिश्रण एकसार हो जाए। (३) फिर मिश्रण को साचा में भरकर फ्रिज में जमाइए।

लीजिए आम की कुल्फी तैयार है।

१३५ मैंगो आइसक्रीम

सामग्री

२ पके आम, ५०० मि० लि० दूध, १ कप मलाई, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दूध को आंच पर चढ़ाइए। इस बीच आमों को छीलकर गूदे को काट लीजिए। तत्पश्चात दूध में काटे हुए टुकड़े डाल दीजिए। (२) फिर उसमें मलाई और चीनी मिलाकर चलाइए ताकि मिश्रण एकसार हो जाए। (३) अब तैयार मिश्रण को साचा में भरकर फ्रिज में जमाइए।

१३६ सादी आइसक्रीम

सामग्री

२ किलो दूध, ६-७ बूंदें वेनीला एसेंस, ४ बूंदें गुलाब जल, १०० ग्राम चीनी, थोड़ी-सी बर्फ नमक।

विधि—(१) दूध को उबालिए। जब दूध ७५० मि० लि०

रह जाए तो उसमे चीनी डाल कर घोल लीजिए। (२) फिर दूध को आंच पर से उतार कर ठण्डा कर लीजिए। (३) अब एक बड़ा पतीला लेकर उसमें एक छोटा-सा पतीला एल्यूमिनियम का डालिए। बीचवाले पतीले मे दूध डालकर ऐसे ही छोड दीजिए। (४) फिर दोनो पतीलो मे बीच के रिक्त स्थान मे बर्फ को पीसकर भर दीजिए। साथ ही रिक्त स्थान मे नमक डाल दीजिए। (५) बीच वाले छोटे पतीले को हिलाती रहें और उसमे गुलाबजल डाल दीजिए। (६) जब मिश्रण गाढा हो जाए तो कटोरियों मे भरकर फ्रिज मे जमने के लिए रख दीजिए।

१३७ तिरंगी फ्रूट आइसक्रीम

सामग्री

१ लिटर दूध, ४ अण्डे, २ टिकियां मिल्क चॉकलेट, २ कप फलों के कटे टुकडे, २ छोटे चम्मच जिलेटिन, थोडा सा पीला रंग, थोडा सा केवडा, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दूध में चीनी मिलाकर कस्टर्ड बना लीजिए। (२) फिर अण्डो को फेंट कर कस्टर्ड मे मिला दीजिए। (३) अब मिश्रण में जिलेटिन को घोल कर डाल दीजिए। (४) साथ ही केवडे में पीला रंग घोल कर मिश्रण मे मिला दीजिए। (५) फिर मिल्क चॉकलेट को कुतर कर कटोरी मे डाल दीजिए और कटोरी को गर्म मे इस प्रकार रखें कि वह पानी में डूब न जाए। (६) अब आइस ट्रे मे से क्यूब ग्रिल निकाल कर उसमें पिघली हुई क्रीम डाल दीजिए और उसे फ्रिज मे जमने के लिए रख दीजिए। (७) जब चॉकलेट जम जाए तो आइस ट्रे के मध्यभाग में कटोरी को रख दीजिए और उसके दोनों ओर दूध—अण्डेवाला मिश्रण फैला दीजिए। (८) अब आइस-ट्रे को फिर फ्रिज में जमने दे दीजिए। (९) जमने पर कटोरी को हटाकर इस भाग मे

फलों को डाल दीजिए। एक बार फिर फ्रिज मे दस मिनट रखकर निकाल लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट तिरंगी फ्रूट आइसक्रीम तैयार है। अण्डा के स्थान पर कस्टड पाउडर भी डाला जा सकता है।

१३८ सादी आइसक्रीम

सामग्री

५०० मि० लि० दूध, १/३ पैकेट कस्टड पाउडर, १०० ग्राम मलाई, कुछ बूंदें वेनीला एसेन्स, १ छोटी चम्मच जिलेटिन, पिसी चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) थोड़े से दूध म कस्टड पाउडर को घोलिए। फिर पूरा दूध मिला कर कस्टड बनाइए। (२) साथ ही उसमें चीनी मिलाइए और मिश्रण को ठण्डा कर लीजिए। (३) अब मलाई को फेंटिए और कस्टड मे मिला कर एक बार फिर फेंट लीजिए।

१३९ मजेदार आइसक्रीम

सामग्री

१ लिटर दूध, आधा पैकेट आइसक्रीम पाउडर, ७० ग्राम क्रीम, ७५ ग्राम चीनी।

विधि—(१) दूध मे आइसक्रीम पाउडर को घोल लीजिए। (२) अब उस आंच पर पकाइए। जब घोल गाढ़ा हो जाए तो चीनी डालकर घोल लीजिए। घोल ठण्डा हो जाने पर क्रीम मिला कर फ्रिज मे जमा दीजिए।

बस, आइसक्रीम तयार है।

१४० आइसक्यूब

सामग्री

२५० ग्राम चेरी, २५० ग्राम अंगूर, २ माल्टे।

विधि—(१) चेरी और अंगूरों को धोकर उनका रस निकाल

लीजिए। फिर रस को छान लीजिए। (२) अब माल्टे छीलकर उनकी फाकें कर लीजिए। तत्पश्चात् उन्हें रस में डालकर जमने के लिए रख दीजिए। जमने पर निकाल लीजिए।

लीजिए, आइस क्यूब तैयार है।

१४१ मलाईवाली बर्फ

सामग्री

४०० मि० लि० दूध, आधा कप मलाई, ३०० ग्राम पिसी चीनी, ५ गिरिया बादाम, ५ गिरिया पिस्ता, थोडी-सी इलायची (पिसी)।

विधि—(१) दूध को उबालिए। तब तक उबालते रहिए जब तक कि दूध गाढ़ा न हो जाए। (२) अब दूध में बादाम और पिस्ते की गिरियों को कुतर कर डाल दीजिए। (३) फिर मिश्रण में इलायची, चीनी और मलाई को अच्छी तरह फेंटकर मिला दीजिए। (४) अब घोल को अच्छी तरह चलाइए ताकि वह एकसार हो जाए। फिर मिश्रण को फ्रिज मे जमा लीजिए।

बस, मलाई बर्फ तैयार है। यदि फ्रिज की सुविधा न हो तो आइसक्रीम जमाने के लिए एक बडा सा मटका लीजिए। उसमे पिसी बर्फ और मोटा नमक मिलाकर डाल दीजिए। आइसक्रीम के मिश्रणवाले बर्तन को मटके मे इस प्रकार डालें कि बर्तन बर्फ में दब जाए। ऊपर से ढक्कन लगाकर कपड़े से अच्छी तरह ढक दीजिए ताकि हवा न लगने पाए।

१४२ मलाईवाली बर्फ (दूसरी विधि)

सामग्री

४०० मि० लि० दूध, आधा कप मलाई, ३०० ग्राम चीनी, २ ग्राम छोटी इलायची के पिसे दाने, ३ ग्राम पिस्ता, ५ ग्राम बादाम की गिरियां।

विधि—(१) दूध को आंच पर पकाकर गाढ़ा होने पर उतार

लीजिए। (२) फिर दूध मे मलाई, चीनी, पिस्ता तथा बादाम की गिरिया, पिसी इलायची को मिलाकर धीमी आंच पर पकाइए। (३) इसके मिश्रण को जमाइए।

लीजिए, मलाई बर्फ तैयार है।

१४३ कुल्फी

सामग्री

२ कप दूध, १ कप मलाई, आधा कप चीनी, आधा कप कुतरे हुए मेवे, दो चम्मच गुलाबजल, थोडा-सा गुधा हुआ आटा।

विधि—(१) दूध को उबालिए। जब दूध लगभग आधा शेष रह जाए तो उतार कर रख लीजिए। (२) अब एक कप मलाई को फेंटकर उसमें उबला हुआ दूध डाल लीजिए। (३) फिर उसे अच्छी तरह हिलाकर उसमे चीनी, मेवे, गुलाबजल डालकर एकसार कर लीजिए। (४) अब मिश्रण को साचों मे भरकर ऊपर से गुधा हुआ आटा लगा दीजिए और फ्रिज मे जमने के लिए रख दीजिए।

फ्रिज की सुविधा न होने पर किसी मटके आदि में कुटी हुई बर्फ मे मोटा नमक मिलाकर भर दें और इस बर्फ मे कुल्फी के सांचे लगा दें। थोडी देर बाद स्वादिष्ट कुल्फी जम कर तैयार हो जाएगी।

१४४ फालूदा

सामग्री

६ बड़े चम्मच कार्नफ्लोर, आधा कप मलाई, ठण्डा दूध आवश्यकतानुसार, २ बड़े चम्मच गुलाब का सिरप, २ कप पानी, १ बड़ा टुकडा बर्फ।

विधि—(१) एक बर्तन में आधा कप पानी गर्म कीजिए। (२) अब आधा कप पानी को एक अन्य बर्तन में डालकर उसमें कार्नफ्लोर मिलाकर गर्म पानी में उबालिए। (३) दो मिनट के

बाद उतार कर ठण्डा होने दीजिए। अब बर्तन में बर्फ रखकर ऊपर बड़े छेदोंवाली छलनी रखकर उसमें कार्नफ्लोर के मिश्रण को छलनी में से पानी में छान लीजिए।

लीजिए, फालूदा तैयार है। जब परोसना हो तो ठण्डा दूध, मलाई, गुलाब सिरप और बर्फ डालकर ऊपर फालूदा डालकर ग्रहण कीजिए।

१४५ आइसक्रीम पाउडर

सामग्री

१०० ग्राम मिल्क पाउडर, ३ ग्राम क्रीम आफ टारटार,
३ ग्राम सोडाबाईकार्बोनेट, डेढ़ मि० लि० वेनीला एसेन्स,
७० ग्राम चीनी।

विधि—(१) मिल्क पाउडर में सोडाबाई कार्बोनेट और क्रीम ऑफ टारटार मिला लीजिए। (२) अब मिश्रण में वेनीला एसेन्स मिला कर एकसार कर लीजिए। (३) फिर चीनी को बारीक पीस लीजिए। एक बार फिर अच्छी तरह मिलाइए।

बस, आइसक्रीम जमाने का पाउडर तैयार है। इस पाउडर में पानी मिलाकर स्वादिष्ट आइसक्रीम जमा दीजिए।

दूसरा खण्ड

गर्म पेय

(HOT DRINKS)

७ चाय (TEA)

चाय आज संसार मे सभ्यता का प्रतीक बन गई है। इसने आधुनिक भारत को एक अच्छा पेय प्रदान किया है। नगर हो या गाव, आज चाय प्रत्येक व्यक्ति को पसन्द है।

कहा जाता है कि चाय ८५० ई० मे चीन म प्रचलित थी। भारत में अग्रेजो के आगमन के साथ चाय से हमे परिचय मिला।

१७८२ ई० मे कलकत्ता मे बोटानिकल गार्डन लगाया गया। उसमे चाय के पौधे लगाए गए। आज हमारे देश मे चाय असम, बगाल, दार्जिलिंग और हिमालय की तराई मे एव दक्षिण के पठार और दक्षिण की ढलानो मे अधिक मात्रा मे पैदा होती है। इनमे दार्जिलिंग की सबसे अच्छी होती है।

भले ही चाय मे कुछ हानिकारक तत्व विद्यमान हैं पर इसमे कुछ सन्देह नहीं कि यह सुस्ती भारीपन और सरदद को हटाती है। यह मूत्राशय को साफ करती है। यह नसो की उत्तेजना को मिटा कर उनम शान्ति प्रदान करती है। यह शरीर में स्फूर्ति लाती है। यह वायु रोगो के लिए लाभकारक है क्योंकि इसम पसीना बहुत आता है।

एक बात सबसे अधिक ध्यान देने योग्य है। वह यह कि चाय खाली पेट कभी नहीं पीनी चाहिए। इसीलिए गृहिणियो से मेरा निवेदन है कि सवेरा हो या शाम—चाय के साथ कुछ न कुछ खाद्य पदार्थ अवश्य परोसें।

१४६. अदरक की [illegible]

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच [illegible] छोटा टुकड़ा अदरक, इच्छानुसार दूध।

विधि—(१) पानी को [illegible] उसमें अदरक को पाटकर या कूट कर डाल दीजिए। (२) जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे तो बर्तन को आंच पर से उतार लीजिए। (३) अब उसमें चीनी डाल दीजिए। चाय तयार है। यदि आप चाहें तो इसमें दूध भी डाल सकती हैं।

१४७ तुलसी के पत्तों की चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, १/८ छोटा चम्मच चाय की पत्ती, तुलसी के तीन-चार पत्ते, थोड़ी-सी पिसी काली मिर्च, इच्छानुसार दूध।

विधि—(१) पानी को बर्तन में डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (२) जब पानी खौलने लगे तो उसमें तुलसी के पत्ते, काली-मिर्च तथा चाय की पत्ती डाल दीजिए। (३) जब दो उबाल आ जाएं तो आंच पर से बर्तन को उतार लीजिए। (४) साथ ही चीनी डाल दीजिए। चाय तैयार है। यदि आप चाहें तो दूध डाल सकती हैं।

१४८ नींबू की चाय

सामग्री

१० कप पानी, स्वाद के अनुसार चीनी, २ नीबुओं का रस।

विधि—(१) पानी को आंच पर चढ़ाकर नीबुओं का रस उसमें डाल दीजिए और उबलने दीजिए। (२) जब पानी लगभग पांच कप रह जाए तो उसे आंच पर से उतार लीजिए।

(३) साथ ही चाय में चीनी मिला लीजिए । चाय तैयार है। यदि आप चाहें तो नीबू के रस के साथ नीबू का छिलका भी डाल सकती हैं।

१४६ पुदीने की चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, पुदीने के कुछ पत्ते, इच्छानुसार दूध ।

विधि—(१) पानी को आंच पर चढ़ाकर पुदीने के पत्ते धोकर डाल दीजिए। (२) जब पानी अच्छी तरह खौल उठे तो बर्तन को आंच पर से उतार लीजिए। गर्म चाय में चीनी डाल दीजिए। यदि आप चाहें तो इसमें आप दूध भी डाल सकती हैं।

१५० पुदीने की चाय (दूसरी विधि)

सामग्री

५ कप पानी, ७ ८ पत्तियां पुदीने, १ कप दूध, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) पानी को पतीली में डालकर आंच पर चढ़ाइए। फिर उसमें पुदीने की पत्तियां छोड़ दीजिए। (२) जब पानी उबल जाए तो बर्तन को आंच पर से उतार लीजिए। (३) साथ ही उसमें चीनी डाल कर दूध डाल दीजिए।

लीजिए, पुदीने की स्वादिष्ट चाय तैयार है। यदि आप चाहें तो आप इसे दूध के बिना भी पी सकती हैं।

१५१ संतरे के छिलकों की चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, १ संतरे के छिलके, इच्छानुसार दूध।

विधि—(१) पानी को आंच पर चढ़ाकर उसमें संतरे के छिलके डाल दीजिए। (२) जब पानी अच्छी तरह खौल उठे तो

आंच पर से उतार लीजिए। (३) साथ ही चीनी डाल दें। इसमें दूध भी डाल दीजिए। चाय तैयार है।

१५२ सादी चाय

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, डेढ़ छोटे चम्मच चाय की पत्ती, १ कप दूध।

विधि—(१) पानी को पतीली में डालकर आंच पर चढ़ाकर बर्तन को ढक्कन से ढक दीजिए। (२) जब वह उबलने लगे तो उसमें चाय की पत्ती डाल दीजिए और बर्तन को ढक्कन से एक बार फिर ढक दीजिए। (३) जब पानी का रंग सुनहरा हो जाए तो चीनी डाल दीजिए। (४) कुछ देर के पश्चात् उसमें दूध डालिए। एक उबाल के आ जाने पर आंच पर से उतार दीजिए। चाय तैयार है।

१५३ सादी चाय (दूसरी विधि)

सामग्री

५ कप पानी, २ बड़े चम्मच चीनी, डेढ़ छोटे चम्मच चाय की पत्ती, थोड़ी-सी पिसी दालचीनी, कालीमिर्च, लौंग के दो दाने पिसे हुए, १ कप दूध, २ बड़ी इलायचियां।

विधि—(१) पानी को बर्तन में डालकर उबालिए। (२) जब पानी खौलने लगे तो उसमें दालचीनी, लौंग, इलायची तथा कालीमिर्च डाल दीजिए। (३) कुछ देर बाद उसमें चाय की पत्ती डालिए। (४) जब पानी का रंग गहरा सुनहरा हो जाए तो उसमें चीनी डाल दीजिए। (५) अब उसमें दूध डाल दीजिए। (६) उबाल आ जाने पर उतार लीजिए।

इसमें दालचीनी आदि मसाला अधिक नहीं डालना चाहिए। नहीं तो चाय कड़वी हो जाएगी।

८ कॉफी (COFFEE)

कॉफी की खेती अरब देशो मे हजार वर्षों से की जाती रही है। भारत मे कॉफी अधिकतर कुर्ग, त्रावणकोर, वईनाद पश्चिमी घाट की तराइयो पर तथा मैसूर के कुछ भागो मे बोई जाती है।

ससार का पहला कॉफी-हाउस १५वी शताब्दी मे तुर्की में स्थापित हुआ था। भारत मे १७८० ई० मे प्लासी के युद्ध के बाद काफी-हाउस कलकत्ता मे स्थापित हुआ था।

कॉफी तासीर मे खुश्क होती है, इसलिए यह चाय के समान अधिक लोकप्रिय न हो सकी। वैसे डाक्टरो के अनुसार कॉफी मे चाय से अधिक पौष्टिक तत्त्व विद्यमान होते हैं।

जिन लोगो को शराब की आदत बन गई है वे यदि काफी पीने की आदत डालें तो वे शराब से छुटकारा पा सकते हैं।

आज कॉफी दक्षिण भारत मे अधिक प्रचलित है। उत्तर भारत मे भी इसका प्रचलन बढ रहा है। आज महानगरों मे कॉफी हाउस आधुनिक सोसायटी के प्रतीक बन गए हैं। कॉफी सचमुच बड़ा शालीन पेय है। इसे बौद्धिक लोग और मॉडर्न सोसाइटी मे उठने बैठनेवाले बडे चाव से पीते हैं।

कॉफी ठीक विधि से बनाइए और सबको पिलाइए।

१५४ एस्प्रेसो कॉफी

सामग्री

२ कप पानी, २ कप दूध, १ छोटी चम्मच कॉफी पाउडर,
२ छोटे चम्मच चीनी, थोड़ा-सा चॉकलेट पाउडर।

विधि—(१) एक गिलास में कॉफी-पाउडर और चीनी डाल कर घोल लीजिए। (२) फिर केतली मे पानी और दूध डालकर

उबालिए। (३) अब उसमें चॉक्लेट पाउडर और फेंटी हुई कॉफी मिला दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट एस्प्रेसो कॉफी तैयार है।

१५५ सादी कॉफी

सामग्री

४ कप पानी, ८ बड़े चम्मच दूध, ५ छोटे चम्मच चीनी,
ढाई छोटे चम्मच कॉफी पाउडर।

विधि—(१) केतली मे पानी को उबालिए। (२) अब एक कप मे थोड़ा सा उबला हुआ पानी डालकर उसमे कॉफी-पाउडर को मिलाइए। (३) फिर पाउडरवाले पानी को केतली मे डाल दीजिए। (४) अब इस घोल मे गर्म दूध और चीनी मिलाइए।

लीजिए, सादी कॉफी तैयार है।

९. दूधवाले पेय

दूध वैज्ञानिक दृष्टि से पूर्ण आहार है। इसे बच्चा, जवान, बूढ़ा, स्त्री, पुरुष सभी को उचित मात्रा मे नियमित रूप से पीना चाहिए। रोगियो के लिए तो यह अमृत के समान है। सामान्य-रूप से एक-दो उबाल आने पर दूध को नीम गर्म करने पर स्वाद के लिए थोड़ी-सी चीनी मिलाकर दूध पीया जाता है। यह अत्यन्त गुणकारी होता है।

कुछ लोगो, विशेषकर कुछ बच्चो को दूध का स्वाद अच्छा नहीं लगता। माताओ को उन्हे मना फुसलाकर दूध पिलाना पड़ता है। ऐसी स्थिति मे यदि गृहिणी दूध मे कुछ मिलाकर परोसे तो सभी उसे चाव से पी सकते हैं।

दूधवाले पेयों की कुछ विधियां दी जा रही हैं।

१५६ पिस्ते, बादामवाला दूध

सामग्री

४०० मि० लि० दूध, १० दाने पिस्ता, २५ गिरियाँ बादाम, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) बादाम की गिरियों को रात में भिगो दीजिए और सुबह गिरियों का छिलका उतार कर बीच में से दो फाड़ कर लीजिए। (२) अब पिस्ते के बीज को भी दो फाड़ कर लीजिए। (३) अब दूध को एक बर्तन में डालकर आग पर रखिए। जब दूध में दो उबाल आ जाए तो इसमें बादाम व पिस्ता डालिए और गाढ़ा होने पर उतार लीजिए और स्वाद के अनुसार चीनी डालकर परोसिए।

सुगंध के लिए आप उबलते दूध में छोटी इलायची डाल सकती हैं,

१५७ दूध का कॉर्नफ्लोर

सामग्री

२५० मि० लि० दूध, १५ ग्राम कार्नफ्लोर, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) दूध में कार्नफ्लोर डालकर अच्छी तरह हिलाइए। (२) अब इसे आग पर रख दीजिए और पकने दीजिए। थोड़ी देर पकने के बाद उतार लीजिए।

दूध का कॉर्नफ्लोर तैयार है। अगर आप गाढ़ा करना चाहते हैं तो इस मिश्रण को आग पर थोड़ी देर और पकाइए।

१५८ दूधवाला साबूदाना

सामग्री

७५० मि० लि० दूध, १२५ ग्राम साबूदाना, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) साबूदाने को अच्छी तरह साफ करके पानी में

भिगो दीजिए। (२) अब दूध को उबालिए। जब दूध अच्छी तरह उबल जाए तो उसमे साबूदाना डाल दीजिए और आग पर पकने दीजिए। जब पक जाए तो धीमी आच करके थोडा दूध व थोडी चीनी डालकर और पकाइए।

साबूदाना तैयार है। यदि आप चाहे तो साबूदाना दूध के बजाय पानी मे भी पका सकती हैं। इसे आकर्षक बनाने के लिए केसरी रंग भी मिला सकती हैं।

१५६ अरारूटवाला दूध

सामग्री

१२५ मि० लि० दूध, १ चम्मच अरारूट, १ चम्मच चीनी।

विधि—(१) अरारूट को थोडे से पानी (लगभग ३० मि० लि०) मे घोलिए। (२) अब दूध को उबालिए। जब दूध उबलने लगे तो थोडा थोडा करके अरारूट उस मे डालिए और हिलाती रहिए, ताकि गाठें न पडें। लगभग ५ मिनट पकने के बाद उतार दीजिए।

लीजिए, अरारूटवाला दूध तैयार है। इसमें पिस्ता भी डाला जा सकता है। इसमे चीनी डालकर परोसिए।

१६० अण्डेवाला दूध

सामग्री

१ अडा, ३०० मि० लि० दूध, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अण्डे को तोडकर उसकी जर्दी एक गहरी प्लेट या कटोरी मे फेंट लीजिए। (२) अब गिलास म दूध लीजिए और उसम चीनी डालकर अच्छी तरह हिलाइए। (३) अब गिलास मे फेंटी जर्दी भी डाल दीजिए और अच्छी तरह हिलाइए।

बस, अण्डेवाला स्वादिष्ट दूध तैयार है।

१६१ दूध का पानी

सामग्री

२५० मि० लि० दूध, १ नीबू।

विधि—(१) दूध को फाड़ने के लिए उबलते हुए दूध में एक नींबू का रस निचोड़ कर डाल देना चाहिए। (२) अब फटा हुआ दूध एक साफ मलमल कपड़े में छान लें। (३) अब छने हुए दूध में से पानी अलग कर लेना चाहिए। जब यह पानी ठण्डा हो जाए तो साफ बर्तन में डालकर रोगी को देना चाहिए।

बस, दूध तैयार है। इसमें आप केसरी रंग भी डाल सकती हैं।

१६२ छेने का पानी

सामग्री

३०० मि० लि० दूध, २ छोटे चम्मच नींबू का रस, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) एक बर्तन में दूध डालकर आग पर रखिए और उसमें नींबू का रस डाल दीजिए। इसे आग पर तब तक रखें, जब कि दूध फट न जाए। (२) जब दूध फट जाए तो बर्तन को आग पर रख दीजिए और दूध को मलमल के कपड़े में छान लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट पेय तैयार है। परोसते समय नमक डाल दीजिए।

१०. सूप (SOUPS)

पश्चिमी देशों में भोजन प्रायः सूप से आरम्भ किया जाता है। अब हमारे देश में भी इसका प्रचलन बढ़ गया है। प्रायः टमाटर का सूप सबसे अधिक प्रयोग में लाया जाता है क्योंकि यह विटामिन सी का सबसे बढ़िया स्रोत है। वैसे भी पालक, लौकी, दाल चना, मटर, गाजर तथा अन्यान्य दालों में भी सूप बनाए जाते हैं और वे अत्यन्त स्वास्थ्यप्रद होते हैं।

सूप हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाता है। आमाशय में भरे दोष

द्रव्यों को बाहर निकालने में सहायता करता है और हमारी भूख को बढ़ाता है। इसे रोगी और निरोगी दोनों अवश्वित ग्रहण कर सकते हैं। सूप को छोंक लगाने से यह अत्यन्त स्वादिष्ट बन जाता है, पर यदि किसी रोगी को डाक्टर ने घी मना कर रखा हो तो उसे बिना छौंक के सूप देना चाहिए।

वैसे तो मैंने आधुनिक पाक कला में विभिन्न सूप दिए हैं। उसके कुछ प्रकार यहां भी दिए जा रहे हैं।

१६३ गाजर का सूप

सामग्री

५०० ग्राम गाजरें, १ गुच्छी हरा धनियां, थोड़ी-सी पिसी कालीमिर्च, १ नींबू का रस, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को उबालकर उसमें थोड़ा-सा नमक डाल लीजिए। (२) फिर एक साफ कपड़े में गाजरों का रस छान लीजिए। अब उसमें नमक, कालीमिर्च और हरा धनिया काट कर छिड़किए। साथ ही उसमें नींबू का रस डाल दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट सूप तैयार है।

१६४ टमाटर का सूप

सामग्री

५०० ग्राम पके टमाटर, २ छोटे-छोटे टुकड़े दालचीनी, आधा छोटा चम्मच कालीमिर्च (पिसी हुई), १ छोटा सा प्याज, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) टमाटरों को धोकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। (२) प्याज को काट लीजिए। (३) अब टमाटर, प्याज और दालचीनी के टुकड़े पतीली में डालकर पकाएं। (४) जब टमाटर गल जाए तो मिश्रण को छलनी से छान लें। (५) अब छने

हुए रस मे नमक, कालीमिर्च मिलाकर हिलाइए ताकि घोल एक सार हो जाए।

लीजिए, टमाटर का स्वादिष्ट सूप तैयार है। यदि आप गाढ़ा करना चाहें तो इसमें कार्नफ्लोर मिला दीजिए।

१६५ मटर का सूप

सामग्री

४०० ग्राम मटर, ५० ग्राम गाजर, डेढ़ छोटी चम्मच कार्नफ्लोर, डेढ़ छोटा चम्मच मक्खन, थोड़ी सी काली-मिर्च, १७५ मि० लि० दूध, ३ कप पानी, तलने के लिए घी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर और मटर के दोनों को पानी में डाल कर उबालिए और मथ कर छलनी म से छान लीजिए। (२) फिर कड़ाही में घी गर्म करके कार्नफ्लोर को धीमी आंच पर भूनिए और दूध डालकर कलछी से चलाते रहिए। (३) अब मिश्रण में सूप मिला दीजिए। इसके बाद मिश्रण म नमक, कालीमिर्च मिला कर परोसिए।

लीजिए, स्वादिष्ट सूप तैयार है।

१६६ मिश्रित सब्जियों का सूप

सामग्री

१५० ग्राम लौकी, १ गुच्छी पालक, २ छोटे-छोटे परवल, ३ छोटी-छोटी गाजरें, थोड़ी-सी पिसी हुई कालीमिर्चें, १ गुच्छी हरा धनिया, १ नींबू, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सभी सब्जियो को काट कर धो लीजिए। (२) फिर इन सब को उबाल लीजिए और उसी मे थोडा-सा नमक डाल दीजिए। जब सब्जियां गल जाए तो कपडे मे से उनका रस छान लीजिए। (३) अब छने हुए घोल म नमक कालीमिच और हरा धनिया काटकर छिडकिए। (४) परोसते समय उसमे नीबू निचोड दीजिए।

लीजिए, शक्ति-वधक सूप तैयार है।

१६७ मूग की धुली दाल का सूप

सामग्री

१५० ग्राम मूग की धुली दाल, अन्दाजे से नमक, पिसी कालीमिच, छोकने के लिए घी।

विधि—(१) मूग की धुली दाल को साफ करके धो लें। (२) फिर एक बतन मे नमक डालकर दाल उबलने के लिए रख दीजिए। (३) जब दाल अच्छी तरह उबल जाए तो बतन को आंच से उतार लीजिए। (४) अब सूप छाननेवाली छाननी से दाल के पानी को छान लें और उबली दाल को कलछी की सहायता से दबा दबा कर सूप निकाल लीजिए। (५) अब दूसरे बतन मे घी डालकर पिसी कालीमिच डाल दें और ऊपर से छना सूप डालकर दो मिनट के लिए आंच पर रखें। (६) अब उतार लीजिए।

सूप तैयार है। यह सूप अत्यन्त गुणकारी होता है। इसे रोगियो को भी दिया जाता है।

गर्म पेयो के साथ क्या परोसें ?

ठण्डे पेयों की भाति गर्म पेयो के साथ भी बिस्कुट, केक मिष्टान्न या नमकीन एक समान परोसे जा सकते हैं। पर गम पेयो के साथ गम गर्म नमकीन पकोडे, समोसे, कटनेट, टिकिया आदि (स्नैक्स)

अच्छे लगते हैं। कुछ लोग दालमोठ या दालबीजी के साथ चाय या कॉफी पीना अधिक पसन्द करते हैं। कुशल गृहिणी अपनी सुविधा के अनुसार मेहमानों तथा पत्नी और बच्चों की वाहवाही लूटना जानती है।

यहां सुझाव के लिए कुछ स्नैक्स दिए जा रहे हैं।

तीसरा खण्ड

अल्पाहार

(SNACKS)

११. पकौडे-समोसे

(PAKOPAS & SAMOSAS)

१६८ पकौडे (PAKORAS)

सामग्री

३०० ग्राम बेसन, ६०० ग्राम घी, ३०० ग्राम सब्जियां, थोडा-सा धनिया, लाल मिर्च, २ छोटे चम्मच अनारदाना, अंदाजे के अनुसार नमक।

विधि—(१) यदि आलू तथा गोभी के पकौडे बनाने हो तो पहले इन्हें थोडा-सा उबालिए। (२) अब बेसन मे एक चम्मच दही तथा थोडा सा घी डालिए। साथ ही पानी डालकर खूब अच्छी तरह फेंटिए ताकि बेसन म गुठली न बन जाए। (३) फिर बेसन म अनारदाना लालमिर्च, धनिया आदि डालकर एकसार कर लीजिए। साथ ही नमक भी डाल दीजिए। (४) अब आलू तथा गोभी को काटकर नमक तथा लालमिर्च डाल दीजिए। (५) फिर कड़ाही मे घी गर्म करके बेसन के घोल म आलू तथा गोभी के टुकडो को डुबो डुबोकर कड़ाही में डालती जाइए। रंग बदल जाने पर निकाल लीजिए।

१ इन्हें चाय के साथ परोसना चाहिए।

लीजिए आलू-गोभी के पकौड़े तैयार हैं, इन्हें चाय के साथ गरमा गरम परोस सकती हैं। इसी प्रकार आप में कमलककड़ी को, उबालकर और उसमें मसाला भरकर उसके पकौड़े बना सकती हैं। ग- में के पकौड़ों को अपेक्षाकृत आव अधिक देनी पड़ती है। कड़ाही स बाहर निकालन से पहले यह अवश्य देख लेना चाहिए कि में गल गया है या नहीं।

१६९ घिये के पकौड़े

सामग्री

२ ० ग्राम घिया, १५० ग्राम बेसन, हींग, नमक मिर्च, हरा धनिया स्वाद के अनुसार, २ हरी मिर्च, घी तलने के लिए।

विधि—(१) घिये को छील कर उसके पतले पतले काट लीजिए। (२) अब बेसन में पानी के अलावा हींग, नमक मिर्च, बारीक कटा हरा धनिया तथा हरी मिर्च डालकर घोल बना लीजिए। (३) अब इस घोल में घिये के पतले पतले टुकड़े डुबोकर गर्म घी मे हल्का लाल तल लीजिए। घिये के खस्ता व स्वादिष्ट पकौड़े तैयार हैं।

इसी प्रकार आप बैंगन लाल पेठा प्याज आदि के पतले काट कर उनके पकौड़े बना सकती हैं।

१७० अरबी के पत्तों के पकौड़े

सामग्री

१० १२ अरबी के मुलायम पत्ते, २५० ग्राम तेल, २५० ग्राम बेसन, हींग थोड़ी सी, नमक स्वाद के अनुसार मिर्च हल्दी जीरा, अजवायन, अमचूर आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) अरबी के पत्ता को धोकर, उसके डण्ठल को काट लीजिए। (२) पत्तों को बारीक-बारीक काट कर, नमक

अच्छी तरह लगाइए और लगभग १५-२० मिनट इन पत्तों को रखिए। (३) अब नमक-लगे पत्तों में बेसन व अन्य मसाले डालकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। (४) कड़ाही में तेल डालकर गर्म कीजिए। जब तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तो पत्तों के पकौड़े तल लीजिए। जब पकौड़े हल्के-हल्के लाल हो जाएं तो निकाल कर गर्म गर्म परोसें।

इसी प्रकार आप मेथी या पालक के पकौड़े भी बना सकती हैं।

१७१ भुट्टे की पकौड़ी

सामग्री

१५० ग्राम भुट्टे के दाने, १ टुकड़ा अदरक, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, हरी मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) भुट्टे के दानों को सिल पर बारीक बारीक पीस लीजिए। (२) अब इस मिश्रण में सभी मसाले व बारीक कटा हरा धनिया व हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह हिलाकर मिला दीजिए। (३) अब कड़ाही में घी या तेल गर्म कीजिए और उसमें छोटी छोटी पकौड़ी गर्म तेल में डालकर तलती जाएं।

स्वादिष्ट भुट्टे की पकौड़ी तैयार हैं। उसे चाय के समय हरे धनिया की चटनी के साथ परोसिए।

१७२ चने की दाल की रसभरी (पकौड़ी)

सामग्री

३०० ग्राम चने की दाल, थोड़ा सा अदरक, नमक, मिर्च, मसाला अदाजे से, घी तलने के लिए, इमली की चटनी, अनारदाना स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दाल को साफ करके रात में पानी में भिगो कर रखिए। फिर उस को पीस लीजिए। (२) तत्पश्चात् पिसी दाल में

कटा हुआ अदरक, नमक, मिर्च, मसाला, अनारदाना आदि डाल कर अच्छी तरह फेंटिए। (३) अब घी में मिश्रण की छोटी छोटी पकौडिया तल लीजिए। ये अन्दर से खस्ता होनी चाहिए। फिर तली हुई पकौडियों को हाथ की हथेली से दबाकर चपटा कर लीजिए तथा फिर से घी मे तल लीजिए। इन्हें इमली की चटनी के साथ परोसिए।

यह पंजाबियों का स्वादिष्ट भोजन है।

१७३ डबल रोटी की पकौडी

सामग्री

आधा छोटी डबलरोटी की स्लाइस, ५० ग्राम बेसन, २ चम्मच मैंदा, ३ हरी मिर्च, आधी छोटी गड्डी पुदीना, १ टुकड़ा अदरक, आधा नींबू, खानेवाला सोडा थोडा-सा, नमक स्वाद के अनुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) हरा धनिया, हरी मिर्च, अदरक पुदीने को सिल पर बारीक बारीक चटनी पीस लीजिए और इसमे नींबू तथा स्वाद के अनुसार नमक डाल दीजिए। (२) अब एक कटोरी या किसी अन्य बर्तन मे मैंदा घोल लीजिए। (३) अब डबलरोटी की स्लाइस पर ऊपर बनी चटनी लगाकर इसके किनारों को मैंदे के घोल से चिपका कर रोल बना दीजिए। (४) फिर चाकू या तेज छुरी से डबलरोटी की स्लाइस के छोटे छोटे टुकडे काट लीजिए। (५) अब एक बर्तन मे बेसन का घोल बनाकर इसमें नमक व थोडा सा खाने का सोडा डालिए और इस मिश्रण को अच्छी तरह हिलाइए। (६) अब डबलरोटी के छोटे कटे कटे टुकडे बेसन के घोल में डुबो कर गर्म घी में तल लीजिए।

लीजिए डबलरोटी की चटपटी पकौडी तैयार है। यह बहुत स्वादिष्ट बनती है। इसे सवेरे के नाश्ते के समय या शाम की चाय के समय गर्म गर्म परोसिए।

१७४ शकरकंद बोंडा

सामग्री

५०० ग्राम शकरकन्द, ५ छोटी इलायची, २५० ग्राम मक्की का आटा, १२५ ग्राम चीनी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चीनी की दो तार की चाशनी बना लीजिए। (२) अब शकरकन्द को उबाल कर व छील कर मथ लीजिए और ऊपर बनी चाशनी मे मथी हुई शकरकन्द व इलायची के दानो को पीसकर डाल दीजिए। इस मिश्रण को अच्छी तरह से हिलाइए। (३) अब मक्की के आटे मे पानी डाल कर घोल बनाइए। इसमे स्वाद के अनुसार नमक डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) ऊपर बने मिश्रण की गोल-गोल पेडिया बनाइए। फिर उन्हें इस घोल मे डुबो-डुबोकर गर्म घी में हल्के भूरे रंग मे तल लीजिए।

शकरकन्द के स्वादिष्ट बोंडे तैयार हैं।

१७५ आलू बोंडा

सामग्री

५०० ग्राम आलू, १२५ ग्राम प्याज, ५० ग्राम घी, ६० ग्राम बेसन, १ नीबू, स्वाद के अनुसार नमक, ७ ८ हरी मिर्चें, आधी छोटी चम्मच हल्दी, चुटकी भर राई, थोडा सा खाने का सोडा, ३ ४ मीठे नीम के पत्ते।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। फिर उन्हें छीलकर कुचल लीजिए। साथ ही प्याज, अदरक और हरी मिर्च को बारीक काट लीजिए। (२) अब कडाही मे थोडा-सा घी गर्म करके उसमे राई और मीठे नीम के पत्ते डाल दीजिए। जब राई फूटने लगे तो कटे मसाले, कुचला आलू, हल्दी तथा नमक डाल दीजिए। साथ ही मिश्रण मे नीबू का रस डालकर अच्छी तरह हिलाइए। फिर आंच पर से बर्तन को उतार लीजिए। (३) अब मिश्रण के बीस बराबर-

बराबर बाण्ड बनाइए। (८) फिर बसन म नमक, सोडा और पानी मिलाकर घोल बनाइए। (९) कढाही मे घी गम करके एक एक बोण्ड को घोल म डुबो डुबोकर तल लीजिए।

साबुत सब्जियो के पकौडे

साबुत भिंडी, प्याज, आलू और हरी मिर्च के भी पकौडे बनाए जा सकते हैं। सब्जियो को धो या गीले कपडे से पोछकर साफ कर लें।

(१) साबुत भिंडी और हरी मिर्च के पकौडे बनाने हो तो लम्बाई के रुख चीरिए और चीरो म मसाला भरिए। फिर बेसन के घोल म डबोकर गम तेल मे तल लीजिए।

(२) प्याज को भी इस तरह दो तीन जिससे प्याज की चार फाँकें बन जाए, पर वे प्याज की गाठ स जुडी रहे, टुकडे अलग अलग न हो। अब भिंडी की तरह फाको मे मसाला भरिए। फिर बेसन के घोल मे डुबोकर गम [illegible] म तल लीजिए।

(३) साबुत आलुओ को उबाल कर, [illegible] के घोल म डबो कर भी पकौडे बनाए जा सकते हैं। पर इस विधि मे आलू के पकौडे के अदर मिर्च-नमक कम रह जाता है। इसके लिए उबले आलुओ को मसल कर तथा उसमे नमक मिर्च तथा मसाला मिलाकर गोल आकार की पट्टियाँ बना लें। फिर उन्हें बेसन म डुबोकर घी म तल लें।

इस तरह सब्जियों के साबुत पकौडे बहुत अच्छे बनते हैं।

१७६ बीकानेर की भुजिया

सामग्री

१ किलो बसन ५० ग्राम मीठा तेल १२ ग्राम साबुत धनिया थोडी सी हींग २० दाने काली मिर्च नमक लाल मिर्च स्वाद के अनुसार घी मोयन [illegible] तलने के लिए।

विधि—(१) बेसन मे घी का मोयन देकर कड़ा गूध लीजिए। (२) इसके बाद सभी मसालो को मिलाकर थोड़ा पीस लीजिए। (३) फिर सारी सामग्री बेसन मे डालकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए। (४) अब मिश्रण को पौनी मे से निकाल कर घी म तल लीजिए।

लीजिए, खस्ता बीकानेरी भुजिया तैयार है।

१७७ कादा भुजिया

सामग्री

१ कटोरी बेसन, ३ छोटे प्याज, थोड़ा सा पिसा धनिया, थोड़ा-सा हरा धनिया, ४ हरी मिर्चें, घी तलने के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बेसन मे पिसा धनिया, हरा धनिया, हरी मिच (कटी) तथा नमक डालकर उसका घोल बनाइए। (२) फिर प्याजो को लम्बे रुख मे काटिए तथा टुकडों को घोल मे डुबो डुबो कर गम घी मे तलिए। (३) जब टुकडे सुनहरी लाल हो जाए तो घी म स निकाल लीजिए।

इ हें चटनी के साथ परोस सकती है।

१७८ ब्रेड-पकौड़ा

सामग्री

८ स्लाइस बडे, ३ कटोरी बेसन, २०० ग्राम आलू, थोड़ा-सा सूखा धनिया, गरम मसाला, तलने के लिए घी, स्वाद के अनुसार नमक लालमिच।

विधि—(१) डबलरोटी के स्लाइसो को मन चाहे किसी एक आकार मे काटिए। (२) फिर बेसन मे नमक, मिच धनिया, गरम मसाला आदि डालकर पतला घोल बनाइए। (३) अब आलुओ को उबालिए। उन्हें छीलकर कुचल लीजिए। (४) अब कुचले हुए आलुओ मे नमक तथा मिच डालिए। (५) फिर स्लाइसो पर

ग्रालुग्रो का मिश्रण लगाकर एक एक स्लाइसो से ढकती जाइए। (६) अब कडाही मे घी गर्म कीजिए। साथ ही स्लाइसो को बेसन के घोल मे डुबो-डुबोकर तलिए। जब कुछ रग बदल जाए तो निकालकर थाली मे रखिए। ये गर्म-गर्म परोसने से स्वादिष्ट लगते हैं।

१७९ दलिया-पकौड़ा

सामग्री

१०० ग्राम दलिया, २०० ग्राम ग्रालू, १/२ प्याज, ३० ग्राम मिर्च, अन्दाजे से नमक, मिर्च, तलने के लिए घी।

विधि —(१) दलिए को साफ करके थोड़े से पानी म लगभग पौने घंटे तक भिगोइए। (२) ग्रालू को उबाल लीजिए ग्रौर ठडे होने पर छीलकर मसल लीजिए। (३) प्याज को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (४) अब मथे ग्रालू, कटे प्याज, दलिया, मिर्च नमक व मिर्च मिलाकर मिश्रण बना लीजिए। (५) अब इस तैयार हुए मिश्रण को थोड़ा थोड़ा सा लेकर गोल गोल छोटी छोटी टिकिया बना लीजिए ग्रौर उसे घी मे सुनहरे लाल रग होने तक तल लीजिए।

इस प्रकार स्वादिष्ट दलिया पकौड़ा तैयार है।

समोसा (SAMOSAS)

१८० समोसे

सामग्री

४ कटोरी मैदा, १० मध्यम प्रकार के ग्रालू, ८ बडे चम्मच मटर के दाने, चुटकी भर पिसी कालीमिर्च, थोड़ा सा हरा धनिया, २ छोटे चम्मच नींबू का रस, मोयन तथा तलने के लिए घी, स्वाद के ग्रनुसार नमक।

विधि—(१) मैदे में नमक डालकर तथा घी का मोयन

देकर सख्त गूंध लीजिए। (२) फिर मैदे के छोटे छोटे पेड बना कर पतला बेल लीजिए। अब उन्हें चाकू के साथ बीच मे से काट लीजिए। (३) फिर आलू तथा मटर को उबालिए। आलुओं को छीलकर कुचलिए मटर को भी। (४) अब आलू-मटर मे नमक, पिसी कालीमिर्च, कटा हुरा धनिया नीबू का रस आदि डालकर एकसार कर लीजिए। (५) अब कटे हिस्सो म मिश्रण भरकर समोसा के आकार मे लपेटिए। (६) इसके बाद कडाही म घी गम करके हल्की आंच पर तल लीजिए। हल्का लाल होने पर निकालिए।

१८१ समोसा (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम मैदा, २५० ग्राम घी, ५०० ग्राम आलू, १ चम्मच धनिया, १/२ चम्मच मिच, २ चम्मच अनारदाना, २ चम्मच नमक,

विधि—(१) आलुओं को छील लें। फिर छोटे छोटे टुकडे काटकर धो लें। (२) कडाही मे ६० ग्राम घी डालकर उसमे आलू छौंक दें और नमक डालकर ढक दें। जब आलू गल जाए तो धनिया-मिच, खटाई डालकर भून लें। (३) मैदे मे ७० ग्राम घी का मोयन देकर पूरी के आटे से कुछ सख्त गूंधिए। (४) छोटी छोटी पेडिया बनाकर गोल पतली पपडी बेल लें और चाकू से काट कर बीच से दो टुकडे कर लें। कटा हुआ एक टुकडा लेकर जहा से काटा है, वहा थोडा-सा पानी लगाकर टुकडे को गोल मोड कर चिपका लीजिए। थोडे से आलू भर, गांठकर मुह बन्द कर दें। जब सारे समोसे इस प्रकार बन जायें तो (५) कडाही मे शष घी छोड कर हल्की आंच पर रख दें और समोसा को गुलाबी होने दें।

आलू के स्थान पर मेवा मिला हुआ खोया भर कर मीठे समोसे भी बनाए जा सकते हैं।

१८२ भुट्टे के समोसे

सामग्री

२०० ग्राम भुट्टे के दाने पिसे हुए, १ टुकड़ा अदरक, ३०० ग्राम मैदा, घी तलने तथा मोयन के लिए, ३ ४ हरी मिर्च, हरा धनिया, थोड़ा-सा नमक, अमचूर, मिर्च, हींग धनिया स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कड़ाही मे घी तथा हींग डालकर पिसे दानों को छौंक लगा लीजिए। छौंक लगाने के बाद भी इसे पलटे से चलाती रहें क्योंकि भुट्टे की पिट्ठी कड़ाही से चिपक जाती है। (२) जब पिट्ठी अच्छी तरह भुन जाए तो इसमे बारीक कटा हरा धनिया, हरी मिर्च तथा अदरक डाल दीजिए। फिर इसमे नमक, अमचूर, लाल मिर्च, हींग, सूखा धनिया भी डालकर अच्छी तरह से मिला दीजिए। (३) अब मैदे मे घी और पानी डालकर उसे थोड़ा सख्त रख लीजिए फिर उसके छोटे छोटे पेड़े बनाकर पतली पतली बेलिए और बीच मे से काटकर समोसे के आकर का बना लीजिए। (४) उसमे ऊपर बनी भुट्टे की पिट्ठी भरकर बन्द कीजिए। (५) फिर गर्म घी मे हल्की आंच पर तल लीजिए और चटनी के साथ परोसिए।

भुट्टे के स्वादिष्ट व सस्ता समोसे तैयार हैं। ध्यान रहे कि समोसो को हमेशा ही हल्की आंच पर पकाइए। तेज आंच पर पकाने से समोसे अन्दर से कच्चे ही रह जाते हैं। अगर चाहें तो आप समोसो के लिए मैदे की जगह आटे का व घी की जगह तेल का प्रयोग भी कर सकती हैं।

१८३ शकरकन्द के समोसे

सामग्री

३०० ग्राम शकरकन्द, ३ चम्मच मक्की का आटा, १२५ ग्राम मटर, १५० ग्राम आलू, ३ हरी मिर्च, हरा

घनिया, थोडा-सा नमक, लाल मिर्च, स्वाद के अनुसार घी तलने के लिए।

विधि—(१) मटर, आलू व शकरकन्द को अलग अलग उबाल लीजिए। (२) शकरकन्द को छीलकर मथ लीजिए। अब आलू को छीलकर छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिए। (३) फिर एक बर्तन म घी डाल कर कटे आलू के छोटे टुकडे व मटर डाल दीजिए। इसके बाद नमक, लालमिर्च, बारीक कटा हरा घनिया व हरी मिर्च डालकर थोडी देर आलू-मटर को छौंक लीजिए। (४) अब मथी हुई शकरकन्द में मक्की का आटा मिलाकर गूंध लीजिए। फिर आटे के पेडे बनाकर पतली पपडी बेलिए और फिर बीच मे से काट कर, दो भाग करके समोसे के आकार का बना लीजिए। (५) उसमे ऊपर बना आलू-मटर का मिश्रण भरकर गर्म घी मे हल्की आच पर हल्की लाल होने तक तल लीजिए।

अगर आप चाहें तो तलने के लिए घी के स्थान पर तेल का भी प्रयोग कर सकती हैं।

१२ कटलेट (CUTLETS)

१८४ आलू के कटलेट

सामग्री

२५० ग्राम आलू, २०० ग्राम घी, १ प्याज, ३ हरी मिर्चें, थोडा-सा पुदीना, घी तलने के लिए।

विधि—(१) प्याज, हरी मिर्च, हरा घनिया, पुदीना आदि को काट लीजिए। (२) आलुओ को उबालकर व छीलकर मथ लीजिए। (३) मथे आलुओं में प्याज हरी मिर्च, पुदीना व हरा घनिया डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) फिर इस मिश्रण

कि कटलेट बनाकर गर्म घी मे तलिए।

लीजिए, आलू के कटलेट तैयार हैं।

१८५ आलू तथा मटर के कटलेट

सामग्री

१५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम मटर, ४ हरी मिर्चें, थोडा सा हरा धनिया, घी तलने के लिए, नमक, लाल-मिर्च इच्छानुसार।

विधि—(१) आलू तथा मटर को अलग अलग उबाल लीजिए। (२) आलुओ को छीलकर मथ लीजिए और मटर को भी मथ लीजिए। (३) अब आलू तथा मटर के मथे हुए मिश्रण को मिलाकर उसमे नमक, लाल मिर्चे अच्छी तरह मिला लीजिए और कटलेट बनाइए। (४) फिर उन्हें गर्म घी में लाल लाल तल लीजिए।

१८६ दाल के कटलेट

सामग्री

१०० ग्राम मूग की दाल, ५० ग्राम मैदा, आधी सूखी डबलरोटी का चूरा, ३-४ हरी मिर्च (बारीक कटी), इच्छानुसार नमक, मिर्च, सूखा धनिया व गरममसाला, तलने के लिए घी।

विधि—(१) दाल को अच्छी तरह साफ करके धो लीजिए। और उसे भाप मे थोडी देर पका लीजिए। (२) जब दाल नर्म हो जाए तो उसे सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए। फिर पिसी दाल मे नमक, मिर्च गरममसाला, हरा धनिया हरी मिर्च सूखा धनिया डालकर अच्छी तरह हिलाइए और इस मिश्रण की टिकिया बना लीजिए। अब एक बर्तन में मैदा घोलिए। ऊपर बनी टिकियों को एक एक करके मैदे के घोल में डुबोइए और डबलरोटी के चूरे का पलोथन लगाकर गर्म घी मे लाल-लाल रग

होने तक तल लीजिए।

बस, कटलेट तैयार हैं।

१८७ उडद की दाल के कटलेट

सामग्री :

२५० ग्राम उडद की दाल, २५ ग्राम मैदा, १/२ प्याज, थोड़ा सा दूध, २-३ हरी मिर्चें, २ ३ मीठी नीम के पत्ते, १ छोटी सी गुच्छी हरा धनिया, थोड़ी-सी खस खस, १ छोटा टुकडा अदरक, इच्छानुसार लाल मिर्च, आवश्यकतानुसार घी, थोड़ी-सी पिसी कालीमिर्च, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) प्याज तथा काली मिर्च को तलिए। फिर इन्हें कुचलिए, पर अधिक बारीक न करें। (२) अब दाल मे मिर्च तथा हरा धनिया डालकर आंच पर पकाइए। जब मिश्रण सूख जाए तो छोटे-छोटे गोले बना लीजिए। (३) फिर मैदे का घोल बना कर गोले डुबो डुबोकर तवे पर तलिए। फिर ऊपर खसखस छिडकिए। (४) जब टुकडे एक तरफ से पक जायें तो पलट दीजिए। जब लाल हो जायें तो उतार लीजिए।

१८८ केले के कटलेट

सामग्री

३ कच्चे केले, १ कप साबूदाना, २-३ हरी मिर्च, १ गांठ अदरक, हरा धनिया, सूखा धनिया, नमक, पिसी लाल मिर्च, इच्छानुसार घी तलने के लिए।

विधि—(१) कच्चे केले को उबाल लीजिए और इन्हें ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। ठण्डा होने पर केलो को छील लीजिए। (२) अब साबूदाने को पानी मे भिगो दीजिए। थोड़ी देर बाद साबूदाने को पानी मे से निकाल लीजिए। (३) फिर अदरक व हरे धनिए को बारीक बारीक काट लीजिए। (४) अब उबले केले,

साबूदाना तथा बारीक कटे अदरक को मिलाकर पीस लीजिए। इस पिसे हुए मिश्रण में नमक, सूखा धनिया, बारीक कटा हरा धनिया, पिसी लाल मिर्च डाल दीजिए। (५) ऊपर बने मिश्रण की गोल गोल टिकियां बना लीजिए और गर्म तवे पर घी डालकर टिकियों को तलती जाएं। जब अच्छी तरह से लाल हो जाए तो उतार लीजिए।

लीजिए, केले के ये स्वादिष्ट कटलेट तैयार हैं। इन्हें आप चटनी के साथ परोस सकती हैं।

१८६ जिमीकन्द के कटलेट

सामग्री

२५० ग्राम जिमीकन्द, १०० ग्राम मक्की का आटा, १०० ग्राम मटर के दाने, १ प्याज, ३ हरी मिर्च, १ टुकड़ा अदरक, हरा धनिया थोड़ा-सा, नमक स्वाद के अनुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) मटर को उबाल लीजिए। (२) प्याज, अदरक, हरी मिर्च व हरे धनिए को बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) जिमीकन्द को छीलकर काट लीजिए। कटे टुकड़ों को उबाल लीजिए। उबालकर टुकड़ों को मथ लीजिए। (४) अब इसमें उबले मटर व बारीक कटे अदरक प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया व नमक डालकर अच्छी तरह हिला दीजिए। (५) फिर इस मिश्रण के लम्बे या गोल कटलेट बनाकर गर्म घी में लाल-लाल तल लीजिए।

गरम गरम परोसिए। ये बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

१९० जिमीकन्द के कटलेट (दूसरी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम जिमीकन्द, २ प्याज, ५ हरी मिर्च, हरा धनिया थोड़ा सा, १ टुकड़ा अदरक, ३ चम्मच बेसन,

नमक, हल्दी इच्छानुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) प्याज, हरी मिर्चें, हरा धनिया, अदरक, बारीक काट लीजिए। (२) अब जिमीकन्द को आग पर गर्म करके कद्दूकस से कस लीजिए। (३) कद्दूकस किए जिमीकन्द में नमक, हल्दी तथा बारीक कटे प्याज, हरी मिर्चें, हरा धनिया, अदरक डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) फिर छोटी-छोटी लोइयाँ बनाकर बेसन के आटे में बेलकर तल लीजिए।

लीजिए, जिमीकन्द के कटलेट तैयार हैं।

१६१ पालक के कटलेट

सामग्री

१ गड्डी पालक, १०० ग्राम आलू, २ प्याज, १ कटोरी डबलरोटी का चूरा, १/२ कटोरी चने की दाल ३ हरी मिर्चें, गेहूं का आटा, हरा धनिया, सूखा धनिया, नमक, लाल मिर्च इच्छानुसार।

विधि—(१) प्याज, हरा धनिया, हरी मिर्च को बारीक काट लीजिए। (२) अब पालक को साफ करके बारीक काट कर धो लीजिए। फिर उसे थोड़े-से पानी में पका लीजिए। (३) अब इसी प्रकार चने की दाल को साफ करके पानी में पका लीजिए। अब अगर पालक व दाल में पानी हो तो निकाल दीजिए।(४) फिर आलुओं को उबाल कर छील लीजिए। (५) सूखी पालक, दाल व उबले हुए आलुओं को एकसाथ इकट्ठा करके कुचल लीजिए। अब उसमें नमक, लाल मिर्च, अदरक, हरी मिर्च, धनिया डालकर हिला दीजिए ताकि ये मसाले आपस में मिल जाएं। (६) अब हाथों पर थोड़ा-सा घी लगाकर ऊपर बने मिश्रण के कटलेट बना लीजिए (७) अब गेहूं के आटे में पानी डालकर घोल बना लीजिए और कटलेट को घोल में डुबो कर और उसके ऊपर डबलरोटी का चूरा लगाकर तल लीजिए। इसी प्रकार

सभी कटलेट तलें।

ये कटलेट बड़े स्वादिष्ट होते हैं। इन्हें गर्म-गर्म चाय के साथ परोसें।

१६२ भुट्टे के कटलेट

सामग्री

८ दानेदार भुट्टे ३ बड़े चम्मच बेसन, २ टुकड़े पनीर,
४ आलू २ हरी मिर्च, १ टुकड़ा अदरक, नमक
मिर्च, अमचूर, धनिया अन्दाज़े से, घी तलने के लिए।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। (२) अब भुट्टे के दाने निकाल कर सिल पर बारीक पीस लीजिए और फिर उबले आलुओं व पनीर को कद्दूकस कर लीजिए। साथ ही उसे पिट्ठी मे डाल दीजिए। (३) अब बेसन को पिट्ठी मे डालकर उसमे नमक, हरा धनिया, कटी हरी मिर्चें, अदरक पिसा हुआ डालकर हिला लीजिए। इस प्रकार सब चीजो को मिला दीजिए। (४) अब इस मिश्रण के कटलेट बनाकर घी मे तल कर थाली में रखती जाइए।

इन्हें चाय के साथ गर्म गर्म परोसें। ये बड़े ही स्वादिष्ट बनते है।

१६३ मसूर की दाल के कटलेट

सामग्री

१ कटोरी मसूर की दाल, १ छोटा प्याज, १ गुच्छी
हरा धनिया, थोड़ा सा सूखी डबलरोटी का चूरा,
चुटकीभर पिसी कालीमिर्च, ३-४ हरी मिर्च, आव-
श्यकतानुसार घी, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) दाल को साफ करके पानी में भिगोइए। आधे घंटे बाद उसको पकाइए।(२) जब दाल कुछ नरम पड जाए तो उसमे पानी डालकर बारीक पीस लीजिए। (३) फिर पिसी दाल

म कटा हुआ प्याज, हरा धनिया, हरी मिर्च, काली मिर्च आदि डाल दीजिए और फैला दीजिए। (४) दाल के फैले हुए मिश्रण के ऊपर डबलरोटी का चूरा लगा दीजिए। (५) अब इसे गर्म घी मे लाल होने तक तल लीजिए।

१६४ मूगफली के कटलेट

सामग्री :

५० ग्राम बेसन, १०० ग्राम मूगफली, नमक, मिर्च, अमचूर, गर्म मसाला, धनिया इच्छानुसार, तेल या घी तलने के लिए।

विधि—(१) मूगफली को भूनकर उसका छिलका उतार लीजिए और बारीक पीस लीजिए। (२) बारीक पिसे आटे मे बेसन, नमक, मिर्च, अमचूर, गर्म मसाला, धनिया अपनी इच्छानुसार डालकर आटा गूध लीजिए। (३) आटे की गोल-गोल पेडिया बनाइए। फिर पेडी को हाथ से थोडा बेलकर गर्म तेल या घी मे तल लीजिए।

१६५ मूगफली के कटलेट (दूसरी विधि) (अण्डवाले)

सामग्री

१०० ग्राम मूगफली, २०० ग्राम आलू, २ स्लाइस डबलरोटी, १ अण्डा, २ हरी मिर्च, थोडा-सा हरा धनिया, ३ बडे चम्मच डबलरोटी का चूरा, अन्दाज से नमक, अमचूर व मिर्च आदि, तलने के लिए घी।

विधि—(१) आलुओ को धोकर उबाल लीजिए और ठडे होने पर छीलकर मथ लीजिए। (२) हरी मिर्च व हरा धनिया धोकर बारीक काट लीजिए। (३) अब मूगफली को साफ सूखी कडाही मे डालकर भून लीजिए ताकि लाल-लाल छिलका आसानी से उतर जाए। (४) अब लाल-लाल छिलका उतार कर मोटा

मोटा पीस लीजिए। (५) अब डबलरोटी की स्लाइस को पानी मे भिगोकर निचोड लीजिए। (६) अब आप इस सारे मिश्रण को मिलाकर सभी मसाले (नमक, मिर्च, अमचूर) मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (७) अब इस मिश्रण से आप किसी भी आकार के जैसे गोल, तिकोने चपटे आदि जो आपको पसन्द हों, बना लीजिए। (८) अब अण्डे को तोड कर फेंट लीजिए। (९) ऊपर बने कटलेट को अण्डे में भिगोइए व ऊपर से डबलरोटी का चूरा लगाती जाइए। (१०) गरम घी मे तल लीजिए और अख़बार या खाकी कागज पर रखती जाइए। ताकि जो फालतू घी है वह निकल जाए।

गरम-गरम चाय व चटनी के साथ कटलेट परोसें ये अत्यन्त स्वादिष्ट लगते हैं।

१९६ सूजी के कटलेट

सामग्री

२०० ग्राम सूजी, १०० ग्राम बेसन, १/२ चम्मच हरा धनिया कटा हुआ, २-३ हरी मिर्च कटी हुई, पौना छोटा चम्मच राई, १० ग्राम अदरक कटा हुआ, स्वाद के अनुसार नमक, तलने के लिए घी।

विधि—(१) एक साफ व सूखी कड़ाही मे घी डालिए और घी गर्म करके उसमे राई डाल दीजिए। (२) अब दो मिनट तक जब राई गुलाबी हो जाएगी इसमे सूजी डाल दीजिए और हिलाइए। अब आँच धीमी कर दीजिए। (३) जब सूजी भूरी लाल रंग की हो जाए तो इस मिश्रण में थोड़ा-सा पानी डालिए और हिलाती जाइए और थोड़ी देर इसे पकाइए। (४) जब सूजी गाढ़ी हो जाए तो इसम हरा धनिया, हरी मिर्च कटी, राई अदरक व स्वाद के अनुसार नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए। अब एक थाली पर थोड़ा-सा घी लगाकर ऊपर बना मिश्रण (सूजी) डाल दीजिए।

(६) जब यह मिश्रण ठण्डा हो जाए। तो इसे आप अपनी इच्छा के अनुसार बर्फी या गोल बिस्कुट के आकार के काट लीजिए।
(७) फिर इन टुकड़ों को घी में एक बार फिर तल लीजिए।
(८) अब आप एक खुले बर्तन में बेसन घोल लीजिए और तले टुकड़ों को बेसन में डुबो डुबो कर गरम घी में तलती जाइए।

बस, कटलेट तैयार हैं।

१६७ सब्जियों के कटलेट

सामग्री

२०० ग्राम आलू, ४-५ हरी मिर्च, २०० ग्राम मटर
१ छोटा टुकड़ा अदरक, १ छोटी फूलगोभी, १ प्याज,
१ छोटी बन्दगोभी, १ नीबू का रस, १ गुच्छी हरा धनिया, थोड़ा-सा गरम मसाला, १ छोटा चम्मच बेसन,
५० ग्राम पनीर।

विधि—(१) सभी सब्जियों को छीलकर काट लीजिए। (२) फिर सभी सब्जियों को उबालिए। पानी इतना डालें कि सब्जी गलने के पश्चात् पानी सूख जाए। (३) जब सब्जियाँ गल जाएं तो पीस लीजिए। (४) फिर पिसी सब्जियों में हरा धनिया, हरी मिर्च, प्याज, गरम मसाला, नीबू का रस, अदरक आदि डाल दें। (५) अब मिश्रण में बेसन डालकर भून लीजिए। (६) फिर कटलेट में पनीर का टुकड़ा रखकर तलिए।

१३. वडा (VADAS)

१६८ दालों का वड़ा

सामग्री

२०० ग्राम उड़द व चने की दाल, १०० ग्राम प्याज का लच्छा, ५० ग्राम खट्टी दही, २० ग्राम अदरक कटा

हुआ, १ बड़ा चम्मच हरा धनिया कटा हुआ, ५-६ हरी मिर्चें, १ बड़ी चम्मच जीरा, तलने के लिए घी, अन्दाज़े से नमक।

विधि—(१) दालों को साफ करके धो लीजिए और लगभग १२ घण्टे के लिए भिगो दीजिए। (२) अब दाल को सिल पर मोटा मोटा पीस लीजिए। (३) अब इस मिश्रण (दाल का मोटी पिट्ठी) में कटा प्याज, अदरक, हरा धनिया, हरी मिर्चें, दही, जीरा व नमक मिला दीजिए और लगभग आध घंटे तक इस मिश्रण को पड़ा रहने दीजिए। (४) अब कड़ाही में घी डालकर अच्छी तरह गर्म कीजिए। अब ऊपर बने मिश्रण के गोल गोल बड़े बना कर सादे बड़े की तरह तल लीजिए।

इन बड़ों को धीमी आंच पर ही पकाना चाहिए क्योंकि दाल मोटी मोटी पिसी हुई होती है। तेज आंच पर पकाने से अंदर से बड़ा कच्चा रह जाता है।

१६६ चने की दाल का बड़ा

सामग्री

२८० ग्राम चने की दाल, १ टुकड़ा अदरक, २ प्याज, ३ हरी मिर्च, हरा धनिया थोड़ा सा, घी तलने के लिए।

विधि—(१) चने की दाल को अच्छी तरह साफ करके व धोकर भिगो दीजिए। प्रातःकाल दाल को थोड़े-से पानी के साथ सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए। (२) अब अदरक, प्याज, हरी मिर्च व हरे धनिये को बारीक बारीक कर लीजिए और पिसी हुई दाल में डाल दीजिए तथा नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए और लगभग डेढ़ घण्टे के लिए रखी रहने दीजिए। (३) अब इस दाल की छोटी छोटी पेड़ी गर्म करके घी में तल लीजिए। घी इतना हो कि बड़े आसानी से डूब सकें। इन्हें चाय के साथ गर्म गर्म परोसिए।

२०० चने की दाल का बडा (दूसरी विधि)

सामग्री

१०० ग्राम चने की दाल, १ प्याज, २ ३ हरी मिर्च, थोडा सा हरा धनिया, अन्दाजे से नमक व लाल मिर्च, तलने के लिए घी।

विधि—(१) चने की दाल को साफ करके धो लीजिए और थोडे से पानी मे रात भर के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन दाल को पानी से निकालकर मोटा मोटा पीस लीजिए। (३) प्याज को छीलकर बारीक बारीक काट लीजिए। (४) हरी मिर्च व हरे धनिये को धोकर बारीक बारीक काट लीजिए। (५) अब पिसी दाल मे बारीक कटा प्याज, हरा धनिया व हरी मिर्च डालिए और ऊपर से अन्दाज से नमक व मिर्च डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (६) अब इस मिश्रण के बडे बना लीजिए। (७) कडाही मे गर्म घी मे इन बडो को हल्के सुनहरे रंग के तल लीजिए।

बडे तैयार हैं। इन्हे गर्म गर्म चटनी के साथ परोसें। अत्यन्त स्वादिष्ट लगते है ये बडे।

२०१ साबूदाने का बडा

सामग्री

१२५ ग्राम साबूदाना, २५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम मूंगफली, ३ ४ हरी मिर्चें, थोडा सा हरा धनिया, स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च व अमचूर, २५ ग्राम सूखा नारियल।

विधि—(१) साबूदाने को थोडे-से पानी मे डालकर लगभग २ घण्टे के लिए भिगो दीजिए। (२) आलू को धोकर उबाल लीजिए। ठण्डे होने पर छीलकर, मथ लीजिए। (३) मूंगफली को सूखी कडाही में भून लीजिए और मोटा मोटा पीस लीजिए। (४) अब सूखे नारियल को कद्दूकस कर लीजिए। (५) अब साबूदाने को

पानी से निकालकर उसमे मूगफली पिसी, आलू, नारियल व अन्य मसाले डालकर अच्छी तरह हिलाकर मिश्रण बना लीजिए। (६) अब इस मिश्रण के छोटे व गोल-गोल बडे बना लीजिए और गर्म हुए घी मे हल्के भूरे रग के तल लीजिए।

२०२ आलू का बडा

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम बेसन, थोडा-सा हरा धनिया, ४ तिरियाँ लहसुन, तलने के लिए घी, १ मध्यम आकार का प्याज, थोडी सी हल्दी, गर्म-मसाला, चुटकी भर खाने का सोडा, १ छोटा टुकडा अदरक, २ हरी मिर्चें, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि— (१) आलू उबालिए और उन्हें छीलकर टुकडे कर लीजिए। (२) अब लहसुन अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया, प्याज आदि को बारीक काट लीजिए। (३) फिर घी को गर्म करके आलू, लहसुन, अदरक, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया आदि को भून लीजिए। (४) अब मिश्रण मे हल्दी तथा नमक डालिए और उस अच्छी तरह हिला दीजिए। फिर बर्तन को आच पर से उतार लीजिए। (५) फिर मिश्रण के बराबर-बराबर बडे बना लीजिए। (६) अब बेसन का घोल बनाइए और फिर कडाही मे घी गर्म कीजिए। (७) फिर सभी बडो को एक एक करके बेसन के घोल मे डुबोकर घी मे तल लीजिए। रग बदल जाने पर निकाल लीजिए।

इसे चटनी के साथ परोसिए।

२०३ बटाटा बडा (मराठी)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ३ छोटे चम्मच पिसे चावल, १ छोटा चम्मच बेसन, ५० ग्राम नारियल कद्दूकस किया हुआ,

२-३ हरी मिर्चें, चुटकी भर हल्दी, थोड़ा-सा अदरक, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) चावल के आटे में पानी डालकर घोल तैयार कर लीजिए। (२) फिर आलू उबालकर छीलिए तथा कुचल लीजिए। (३) कुचले आलू, बेसन, कद्दूकस किया नारियल, हरी मिर्चें, हल्दी नमक तथा अदरक डालकर मिश्रण को एकसार कर लीजिए। फिर उनकी गोलियां बना लीजिए। (४) अब इन गोलियों को घोल में डुबो डुबोकर घी में तल लीजिए।

चटाटा बड़े चाय के साथ बड़े स्वादिष्ट लगते हैं।

२०८ कलमी बड़ा

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, १ टुकड़ा अदरक, हरा धनिया थोड़ा-सा, नमक, मिर्च, जीरा, अजवायन इच्छानुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) चने की दाल को साफ करके व धोकर भिगो दीजिए। (२) प्रातः दाल को पानी में से निकालकर मोटा-मोटा पीस लीजिए। (३) अब पिसी दाल में बारीक कटा अदरक, हरा धनिया, नमक, मिर्च, जीरा, अजवायन डालकर अच्छी तरह हिला दीजिए ताकि सब वस्तुएं आपस में मिल जाएं। (४) अब इस पिसी दाल के गोल-गोल पकौड़े बनाकर गर्म घी में लाल-लाल तल लीजिए।

लीजिए, कलमी बड़े तैयार हैं। इन्हें आप गर्म चाय या चटनी के साथ परोसिये।

२०५ कांजी का बड़ा

सामग्री

१ कटोरी उड़द की दाल, ३ कटोरी मूंग की दाल, मल मल का पतला सफ़ेद कपड़ा, नमक, मिर्च, पिसी राई

स्वाद के अनुसार, २ हरी मिर्च, घी तलने के लिए।

विधि—(१) उडद की दाल व मूग की दाल को साफ करके व धोकर भिगो दीजिए। अगले दिन दाल को पानी में से निकालकर सिल पर बारीक बारीक पीस लीजिए। (२) अब घी को कडाही मे डालकर गर्म होने के लिए रख दीजिए। (३) फिर एक थाली पर, मलमल के कपडे मे छोटे-छोटे बडे बनाकर रखती जाए। (४) जब घी अच्छी तरह से गर्म हो जाए तो ऊपर बने बडो को घी मे तल लीजिए। (५) अब एक बर्तन मे पानी डालकर उसमे नमक, पिसी राई व मिर्च मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। फिर इसमे तले हुए काजी के बडे डाल दीजिए। लीजिए, काजी बडे तैयार हैं।

१४ टिकिया, चाट और आमलेट

(TIKIAS CHATS & OMELLETE)

२०६ अरबी की टिकिया

सामग्री

२०० ग्राम अरबी, ५० ग्राम नारियल, २५ ग्राम प्याज, थोडा सा खाने का सोडा, ५० ग्राम बेसन, १ छोटा टुकडा अदरक, तलने के लिए घी, ५ सूखी लाल मिर्चें, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) अरबी को उबाल कर छिलका उतार लीजिए। (२) फिर अरबी को कुचलिए। (३) अब सूखी मिर्च, अदरक, प्याज नमक और नारियल को एक साथ पीस लीजिए। (४) फिर पतीली मे घी गर्म करके पिसे मसालो को भून लीजिए। (५) बेसन मे पानी डालकर घोल बना लीजिए। (६) फिर पिसी हुई अरबी की टिकिया बनाकर मसालो का मिश्रण भरिए। (७) अब कड़ाही मे घी गर्म करके टिकिया को बेसन के घोल मे डुबो डुबोकर तलिए।

इह स्वतन्त्र रूप से परोसा जाता है।

२०७ आलू की टिकिया

सामग्री

२५० ग्राम आलू, ७५ ग्राम आटा, ५० ग्राम मक्खन,
स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) आलुओं को उबालकर छिलके उतार लीजिए। अब उन को कुचल लीजिए। (२) फिर कुचले आलुओं मे आटा, नमक तथा मक्खन मिलाइए। (३) अब मिश्रण की गोल-गोल पेड़िया बना लीजिए। (४) साथ ही तवे पर घी चुपडकर पेड़िया डालकर टिकियाँ बना लीजिए। फिर टिकियों पर मक्खन चुपड-चुपडकर परोसिए। आप चाहे तो मक्खन की जगह वनस्पति घी भी लगा सकती हैं।

२०८ केले की टिकिया

सामग्री

४ कच्चे केले, २ बड़े आलू, २ हरी मिर्चें, १ प्याज,
थोड़े से हरे धनिए के पत्ते, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) केलों तथा आलुओं को छिलको समेत उबालिए। जब ये नम हो जाए तो छिलका उतार कर कुचल लीजिए। (२) प्याज, हरी मिर्च हरा धनिया आदि को काटकर कुचले हुए केलो तथा आलुओ मे नमक समेत मिला दीजिए। (३) फिर मिश्रण के गोल पेडे बनाकर गर्म घी मे तलिए। इसे पुदीने की चटनी के साथ परोसिए।

२०९ भुट्टे की टिकिया

सामग्री

२५० ग्राम भुट्टे का हरा दाना, ४०० ग्राम आलू
२५० ग्राम घी, ३-४ हरी मिर्चें, थोड़ा सा हरा धनिया,
नमक, मिर्च, गरम मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। ठण्डा होने पर छीलकर बारीक-बारीक पीस लीजिए। (२) अब हरा धनिया, हरी मिर्च को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) अब हरे मुट्टे के दाना को सिल पर बारीक-बारीक पीसिए। (४) अब बारीक पिसे आलू व मुट्टे के दाने तथा बारीक कटा हरा धनिया व हरी मिर्च को मिला कर छोटी छोटी गोल गोल पेडिया बना लीजिए। (५) फिर धीमी आंच पर घी में पेडियों को तल लीजिए। लाल हो जाने पर उनका घी मे से निकाल लीजिए।

मुट्टे की स्वादिष्ट टिकिया तैयार हैं। उन्हें चटनी आदि के साथ परोस सकती हैं।

२१० भुट्टे की थाली पीठ टिकिया

सामग्री

२०० ग्राम मुट्टे के मुलायम दाने, १०० ग्राम बेसन, २०० ग्राम मूगफली का तेल, २ ३ प्याज, थोडा थोडा जीरा, हींग, नमक, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, थोडा सा हरा धनिया।

विधि—(१) मुट्टे के मुलायम दानों को पीस लीजिए। (२) अब एक कडाही में थोडा सा तल डालकर बेसन डाल दीजिए और थोडी देर भून लीजिए। जब भुन जाए तो निकाल लीजिए। (३) अब दूसरी कडाही में घी डालकर मुट्टे के पिसे दानो को लाल भून लीजिए। फिर उसे भुन बेसन म मिला दीजिए। (४) अब खाली कडाही म तल डालकर उसमें बारीक कटे प्याज डालकर भून लीजिए। फिर दूसरी कडाही में रखा, भुना हुआ मिश्रण इसमें डालकर ऊपरवाले मसाले—नमक, पिसी लाल मिर्च, जीरा, हींग, हरा धनिया भी डालिए। (५) अब उनकी छोटी छोटी टिकिया बना लीजिए। फिर तवे पर थोडा थोडा तेल डालकर टिकिया तल लीजिए।

२११ मीठी टिकिया

सामग्री

२०० ग्राम बेसन, ५० ग्राम शक्कर, १ चम्मच खसखस, ५ ६ बादाम कुतरे हुए, घी तलने के लिए, थोड़ा-सा नमक।

विधि—(१) बेसन मे थोडा सा नमक व पानी डालकर घोल बना लीजिए। (२) खसखस, शक्कर व कुतरे हुए बादाम बेसन के घोल म मिला दीजिए। (३) फिर छोटी छोटी टिकिया बनाकर गम घी मे तल लीजिए।

२१२ साबूदाने की टिकिया

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १५० ग्राम साबूदाना, थोडा-सा हरा धनिया, ३ ४ हरी मिर्चें, घी सेंकने के लिए, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) आलुओ को उबालकर व छीलकर मथ लीजिए। (२) अब साबूदाने को भी उबाल कर मथे आलुओ मे मिला दीजिए। (३) फिर हरी मिर्च व हरा धनिया काट लीजिए। अब साबूदाने और मथे आलुओ मे नमक, बारीक कटा हरा धनिया व हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिए। (४) अब इसकी गोल गोल टिकिया बना लीजिए। (५) फिर तवे पर थोड़ा-सा घी डालकर टिकिया सेंक लीजिए।

साबूदाने की ये टिकिया बडी स्वादिष्ट होती हैं।

२१३ साबूदाने की टिकिया (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ३ बडे चम्मच साबूदाना, ४ बड़े चम्मच मूंगफली, १ बडा प्याज, तेल हलका तलने के

लिए, नमक स्वाद के अनुसार, २ छोटे चम्मच नीबू का रस इच्छानुसार, १ छोटा चम्मच धनिये के पत्ते (कुतरे हुए), २ हरी मिर्च कुतरी हुई इच्छानुसार।

विधि—(१) तेल को छोड़कर ऊपर दी हुई सारी सामग्री को एक साथ मिलाइए। फिर पानी मिलाकर उसकी पेड़िया बनाइए। (२) तवे पर तेल गर्म कीजिए और एक साथ ४ या ५ पेड़िया तलिए। भूरी लाल हो जाने पर गम गम परोसिए।

साबूदाने की टिकिया करारी और खस्ता बनती है। यह पश्चिमी भारत और विशेषकर महाराष्ट्र में बड़ी लोकप्रिय है।

२१४ सिन्धी टिक्की

सामग्री

५०० ग्राम आलू, १ छोटी डबलरोटी, २ कप मूंगफली का तेल, थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, जीरा, १ नीबू, ५ हरी मिर्चें।

विधि—(१) पतीली में आलू उबालिए। जब वे उबल जाएं तो छिलका उतार कर कुचल लीजिए। (२) फिर डबलरोटी को ५ मिनट के लिए भिगोकर रखिए। (३) अब कुचले आलुओं में डबलरोटी, नीबू का रस, धनिया, मिर्च, अदरक जीरा और नमक मिलाइए। (४) फिर मिश्रण को एकसार करके टिक्कियां बनाइए और तवे पर तलिए।

यह टिक्की टमाटर के सॉस के साथ परोसने पर स्वादिष्ट लगती है।

२१५ सोयाबीन व आलू की टिकिया

सामग्री

५०० ग्राम आलू ६० ग्राम सोयाबीन, ३ बड़े चम्मच मैदा, ५ ६ हरी मिर्चें थोड़ा-सा हरा धनिया, नमक

मिर्च और गरममसाला स्वाद के अनुसार, तेल तलने के लिए।

विधि—(१) सोयाबीन को एक रात के लिए भिगो कर रख दीजिए। सुबह सोयाबीन का छिलका उतारकर मोटा-मोटा पीस लीजिए। (२) आलुओं को उबाल लीजिए। ठण्डे हो जाने पर छील-कर कुचल लीजिए। (३) हरा धनिया व हरी मिर्च को धोकर बारीक बारीक काट लीजिए। फिर इसे पिसी सोयाबीन में मिला दीजिए। (४) अब मथे आलुओं में मैदा डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिए। फिर उस मिश्रण की छोटी-छोटी लोइयां बना लीजिए। (५) इन लोइयों में सोयाबीन की पिट्ठी भर कर टिक्की के आकार का बना लीजिए। (६) तवे पर घी डालकर टिक्किया छोड़ दीजिए।

सोयाबीन की टिक्की तैयार है। इमली की खट्टी मिट्ठी चटनी के साथ परोसें।

२१६ फलों की चाट

सामग्री

२ सेब, १ आम का गूदा, २ केले, १ संतरा, १ अमरूद, १ ककड़ी, १ खीरा, १ नींबू, २ केले के पत्ते, १ बड़ा टुकड़ा अनन्नास, चाट का मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) केले के पत्तों को काटकर प्लेट पर बिछा दीजिए। (२) फिर सेब, केला, अमरूद अनन्नास, आम का गूदा, ककड़ी और खीरे को काटकर पत्तोंवाली प्लेटों में सजाइए। (३) अब संतरा छीलकर फांकें भी मिश्रण पर डाल दीजिए। (४) इसके बाद चाट मसाला डालकर हिलाइए और ऊपर से नींबू निचोड़ दीजिए।

लीजिए, फलों की स्वादिष्ट चाट तैयार है। यदि आप चाहें तो चाट में चुकन्दर भी डाल सकती हैं।

२१७ सिंघाड़े की चाट

सामग्री

५०० ग्राम सिंघाड़े, आधा छोटा चम्मच सफेद जीरा, आधा छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्चें, २ हरी मिर्चें बारीक कटी हुई, एक बड़ा चम्मच घी, २ बड़े चम्मच पानी, नमक स्वाद के अनुसार, हरे धनिये के कुछ पत्ते।

विधि—(१) सिंघाड़ों को छील लीजिए। (२) घी गर्म कीजिए। उसमें नमक डाल कर सिंघाड़े डाल दीजिए। (३) दो-तीन मिनट तक पकाइए। फिर उसमें जीरा और लाल मिर्च डाल दीजिए। (४) अब उस समय तक पकाइए जब तक सिंघाड़े भुनकर लाल न हो जाएं। (५) अब पानी डालकर तब तक पकाइए जब तक सिंघाड़े गलकर नर्म न हो जाएं। (६) पकने पर आंच से उतार लें। अब कुतरे हुए धनिये तथा कटी हरी मिर्च ऊपर से बुरक कर परोसिए।

२१८ सन्तरे की चाट

सामग्री

२ नागपुरी सन्तरे, ५ ग्राम जीरा, ५ ग्राम काला जीरा, ५ ग्राम बड़ी इलायची, ७ ७ ग्राम नमक लाल मिर्च तथा काली मिर्च, ५०० ग्राम शक्कर, २ नींबू।

विधि—(१) जीरा, काला जीरा, बड़ी इलायची, धनिया आदि को भून कर बारीक पीस लीजिए। (२) लाल तथा काली मिर्च भी अलग अलग पीस कर रख लीजिए। (३) नागपुरी सन्तरों को छील-कर उनके बीज निकाल लीजिए। फांकों की ऊपरी झिल्ली उतार लीजिए। (४) अब फांकों को प्लेट में सजाकर ऊपर से मसाले छिड़क दीजिए।

२१९ अकुरित मूग की चाट

सामग्री

२०० ग्राम साबुत मूग, आधा नीबू, हरा धनिया, हरी मिर्च थोडी सी, नमक, पिसी लाल मिर्च, अमचूर स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबूत मूग को साफ करके किसी खुले बर्तन में भिगो दीजिए। अगले दिन गीले तौलिए मे रखिए। (२) ४-५ घटे के बाद तौलिए मे निकाल कर अकुरित मूग को साफ कर लीजिए। अकुरण करने के बाद जो साबुत मूग रह जाए उन्हें निकाल दीजिए। (३) अब किसी दूसरी प्लेट में अकुरित मूग डालकर नमक, पिसी लाल मिर्च व अमचूर डालकर तथा हिलाकर बारीक कटी हरी मिर्च व नीबू का रस निचोड लीजिए और धुले धनिये के पत्तों से अकुरित मूग की चाट को सजा लीजिए।

अगर आप चाहे तो धनिये के पत्तो को बारीक-बारीक काटकर भी ऊपर फैला सकते हैं।

२२० सोठ-पापडी

सामग्री

४ बडे चम्मच मैदा, तेल या घी गहरा तलने के लिए, २ आलू, आधा कप मट्ठा, २ बडे चम्मच पानी, १ छोटा चम्मच मसाला, नमक स्वाद के अनुसार, सोठ पापडी के साथ खाने के लिए।

विधि—(१) मैदे मे घी, नमक और पानी डालकर सख्त गूधिए। (२) अब पेडिया बनाकर उन्हें बेलकर ५ ६ सेंटीमीटर आकार की, पतली-पतली पट्टिया बनाइए। (३) गहरी ज्वी मे तेल गर्म करके उन्हें तलिए। खस्ता लाल होने पर छलनी से निकाल लीजिए। (४) आलू उबालकर छील लीजिए, फिर उन्हें मसल लीजिए। (५) अब एक एक पापडी में एक चम्मच मसाले, आलू,

दो छोटे चम्मच सोठ और दही डाल दीजिए। ऊपर से चाट मसाला तथा नमक स्वाद के अनुसार बुरक दीजिए।

सोठ-पापड़ी खाने म बड़ी स्वादिष्ट लगती है। महिलाए इह खाना बहुत पसद करती हैं। यह उत्तरप्रदेश मे अत्यन्त लोकप्रिय हैं।

२२१ सोठ पकोड़ी (दूसरी विधि)

(१) सोठ

सामग्री

१०० ग्राम इमली, २ छोट चम्मच सफेद जीरा, १ छोटा चम्मच सोठ का पाउडर, आधा छोटा चम्मच काला नमक, २ बडे चम्मच गुड का चरा, आधा छोटा चम्मच काली मिच, पिसी लाल मिच स्वाद के अनुसार, नमक स्वाद के अनुसार, हीग चुटकी भर।

विधि—(१) इमली को पानी मे अच्छी तरह धोइए। अब तीन कप पानी मे भिगो दीजिए। (२) फिर आधे घटे बाद उसे कुचलकर छलनी मे स छान लें और सारी सूखी सामग्री डाल दें। फिर उसे तब तक उबालिए जब तक रसा गाढा न हो जाए। जब पानी तीन कप का लगभग एक कप रह जाए तो उतार लीजिए। (३) फिर ठडा कर लीजिए। अब उसमे उडद या मूग की पकौड़ी डालकर परोसिए।

(२) पकौडी कैसे बनाए ?

(१) चौथाई कप उडद की धुली दाल रात भर भिगोकर रखें। (२) दूसरे दिन पानी निथार कर दाल को सिलबटे पर पीसकर द्रव बना लें। (३) इसे तब तक रगडती रहें जब तक द्रव हल्का न हो जाए। द्रव का ठड पानी की कटोरी मे डालकर देखें, यदि द्रव की बूदें तैरने लगे तो समझिए पकौडी का द्रव ठीक तरह से घुट गया

है। इसके विपरीत, यदि द्रव की बूंदें डूब जाए तो और रगड़िए। (४) छ बड़े चम्मच तेल तेज गर्म कीजिए। (५) अब इस गाढ़े द्रव के छोटे-छोटे लड्डू खौलते तेल मे डालिए। जब लड्डू भूरे लाल हो जाए तो निकाल लीजिए। (६) फिर पकौड़ियो को बर्फ से शीतल किए नमकीन पानी के, पत्थर के, कटोरे मे दस मिनट तक छोड़ दीजिए। (७) अब पकौड़िया को निकालकर निचोड़ लीजिए और फिर इमली की सोठ में डाल कर परोसिए।

२२२ दही-भल्ले

सामग्री

१०० ग्राम उड़द की दाल, २५० ग्राम दही, १ छोटी चम्मच जीरा, १ छोटी चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च, घी तलने के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) उड़द की दाल को रात में भिगोकर रखिए। (२) फिर उसे अच्छी तरह मसलिए ताकि उसके छिलके अलग हो जाए। (३) अब दाल को सिल पर पीस लीजिए। तत्पश्चात् जीरे को तवे पर भून कर दाल मे डाल दीजिए। (४) फिर चक्की पर मलमल का गीला कपड़ा बिछाकर उस पर दाल के छोटे छोटे गोल-गोल पड़े बनाकर सुखाइए। (५) जब पेड़ियां सूख जाए तो घी मे हल्का लाल होने तक तल लीजिए। (६) इसके बाद उन्हे कुछ देर तक पानी मे भिगोकर रखिए। (७) अब दही में थोड़ा-सा पानी डालकर फेंटिए। साथ ही उसमे भल्ले डाल दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट दही भल्ले तैयार हैं।

२२३ केले के दही बड़े

सामग्री

६ बड़े बड़े कच्चे केले, ५०० ग्राम दही, थोड़ा सा जीरा और गरममसाला, लाल मिर्च अन्दाजे से, नमक स्वाद

के अनुसार, घी तलने के लिए।

विधि—(१) केलों को उबाल कर छील लीजिए और कुचल लीजिए। (२) अब पिसे केलों की छोटी छोटी पेडियों को बनाकर तल लीजिए। (३) तत्पश्चात् दही में थोडा-सा पानी मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। (४) साथ ही जीरे को भून कर दही में मिला दीजिए। (५) फिर मिश्रण में नमक, लाल मिर्च और गरम मसाला मिला दीजिए। (६) अब मिश्रण में तले हुए केले के बड़े डाल दीजिए।

बस, केले के स्वादिष्ट बडे तैयार हैं।

ऑमलेट

२२४ टमाटर ऑमलेट (अण्डा रहित)

सामग्री

२ टमाटर, २ कप बेसन, २ प्याज, १ टुकड़ा अदरक, १ चम्मच जीरा, ३ हरी मिर्च, १ चम्मच धनिया (हरा) कुटा हुआ, घी तलने के लिए।

विधि—(१) टमाटर हरी मिर्च, प्याज व अदरक को बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) फिर बेसन में हरा धनिया, जीरा नमक व बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, अदरक व टमाटर डालकर हिलाइए। (३) अब तवे को गरम कीजिए। उस पर थोड़ा सा घी डालिए। फिर कलछी की सहायता से बेसन तवे पर डालकर फैला दीजिए। ध्यान रहे कि आमलेट पतला न बन जाए। अब तवे पर थोड़ा-सा घी चारों तरफ डालिए। इसे लगभग एक-दो मिनट पकने दीजिए। फिर बड़ी सावधानी से इसे पलट दीजिए। (३) अब उसी प्रकार दूसरी तरफ तलिए। जब दोनों तरफ से ऑमलेट लाल हो जाएँ तो उतार लीजिए।

लीजिए, टमाटर ऑमलेट तैयार है। यह शाकाहारी ऑमलेट है।

२२५ टमाटर-ऑमलेट (दूसरी विधि)

सामग्री

२ टमाटर, १०० ग्राम बेसन, २० ग्राम अदरक कटा हुआ लच्छा, २ बड़े चम्मच हरा धनिया (कटा हुआ), २ प्याज, २-३ हरी मिर्चें, १ बड़ा चम्मच जीरा, इच्छानुसार नमक, तलने के लिए घी।

विधि—(१) एक खुले बर्तन में बेसन लीजिए। (२) अब उसमें टमाटर काटकर, अदरक, हरा धनिया बारीक काट कर प्याज व हरी मिर्चें, नमक व जीरा डालिए। अब उसमें पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। ध्यान रहे, घोल पतला न हो जाए। (३) अब तवे पर घी डालिए। जब गर्म हो जाए तो उस पर दो बड़े चम्मच घोल डालिए और कलछी की सहायता से गोल आकार में फैला दीजिए और हल्की आंच पर पकाइए। (४) अब थोड़ा थोड़ा-सा घी किनारों पर डालती जाइए ताकि नीचे न लग जाए। थोड़ी देर पकाने के पश्चात् इसे सावधानी से पलट दीजिए ताकि टूट न जाए। (५) जब यह दोनों तरफ से पक जाए तो घी लगाकर उतार लीजिए।

आप चाहें तो बेसन के स्थान पर चावल के आटे का प्रयोग भी कर सकती हैं।

२२६ स्पैनिश ऑमलेट (अंडा रहित)

सामग्री

१ कप बेसन, १ छोटी गाजर, आधा शिमला मिर्च, २ हरे प्याज, ८ फ्रन्सी, हरा धनिया, काली मिर्च

नमक, गरममसाला, पिसी लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सब्जियों के छोटे-छोटे व पतले-पतले टुकड़े काट लीजिए। अब इसमें बेसन बारीक कटा हरा धनिया, काली-मिर्च, नमक, गरममसाला, पिसी लाल मिर्च तथा पानी डालकर घोल बना लीजिए। (२) अब तवे पर घी डालकर गर्म कीजिए। कलछी की सहायता से ऊपर बने घोल की एक कलछी तवे पर डालिए और चारों तरफ गोलाई में फैला दीजिए। (३) नीचे का हिस्सा पक जाने पर पलट कर किनारों पर घी लगाकर दूसरी तरफ पलटिए। पक जाने पर उतारिए और घी लगाकर गर्म गर्म परोसिए।

इस ऑमलेट को धीमी आंच पर ही पकाइए। ऑमलेट जब भूरे रंग का हो जाए तो समझिए वह ठीक बना है। यह अंडा रहित ऑमलेट भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

१५ फुटकर भोज्य पदार्थ

२२७ दूधिया आलू

सामग्री

३०० ग्राम आलू, ७५ ग्राम घी, ७५ मि० लि० दूध, ७५ मि० लि० पानी, २५ ग्राम मैदा, थोड़ी-सी काली-मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को उबाल कर छील लीजिए और छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए। (२) फिर कड़ाही में घी डालकर उसमें आलू डाल दीजिए। (३) अब कड़ाही में दूध और पानी मिला दीजिए। (४) तत्पश्चात् नमक और कालीमिर्च मिलाकर आंच तेज कर दीजिए। (५) जब घोल लगभग आधा रह जाए तो बाकी बचा घी और मैदा डालकर अच्छी तरह चलाइए ताकि एक

सार हो जाए।

बस, दूधवाले आलू तैयार हैं।

२२८ आलू के कतरे

सामग्री

२५० ग्राम आलू, थोड़ी सी लाल मिर्च, चुटकी-भर काली मिर्च, घी तलने के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को छीलकर पतले-पतले गोल गोल टुकड़ों में काट लीजिए। (२) अब उन्हें घी में तल लीजिए। (३) जब वे अच्छी तरह लाल हो जाएँ तो निकालकर नमक, लाल मिर्च और काली मिर्च को बुरककर अच्छी तरह हिलाइए।

बस, चटपटे आलू तैयार हैं।

२२९ आलू के चाप

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १२५ ग्राम मटर के दाने, ५० ग्राम सूखी डबलरोटी का चूरा, ५० ग्राम मैदा, ५० मिली लिटर दूध, ५० ग्राम अदरक का लच्छा, ४ इलायची, ४ लौंग, २ हरी मिर्च, ५० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार जीरा, दालचीनी, तेजपात के पत्ते, नमक व पिसी काला-मिर्च आदि।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए। ठण्डे होने पर छील लीजिए। (२) अब आलुओं में दूध, कालीमिर्च, नमक डालकर बारीक-बारीक मसल लीजिए। (३) अब एक बर्तन में घी डालिए। जब गर्म हो जाए तो उसमें तेजपात, लौंग, इलायची, जीरा आदि डालकर थोड़ी देर तक तलिए। फिर उसमें अदरक व मटर डालिए और हल्का लाल होने तक तल लीजिए और

उतार कर किसी बर्तन मे रख दीजिए। अब मसले हुए आलुओं की छोटी-छोटी टिकियाँ बनाइए। अब टिकियो के अन्दर ऊपर बना मिश्रण भर दीजिए। अब एक-एक बर्तन मे मैदे का घोल बना लीजिए। ऊपर बनी टिकिया को मैदे के घोल मे डुबोकर आप डबलरोटी के चूरे का पलोथन लगाकर गर्म-गर्म घी मे तल लीजिए।

आलू के स्वादिष्ट चाप तैयार हैं।

२३० राजसी टोस्ट

सामग्री

एक आधी डबलरोटी, १२५ मिलीलिटर दूध,
१०० ग्राम चीनी, ५० ग्राम घी (तलने के लिए),
४ छोटी इलायची (पिसी हुई), ५० ग्राम बादाम,
किशमिश, काजू आदि।

विधि—(१) एक पतीले में पानी व चीनी डालकर आंच पर रख दीजिए और एक तार की चाशनी तैयार होने तक पकाइए। (२) अब डबलरोटी की स्लाइसों को थोड़े से दूध मे डुबो दीजिए। (३) अब कड़ाही मे घी गर्म कीजिए और उस दूध मे से स्लाइसो को निकाल कर घी मे डालते जाइए। (४) घी में स्लाइसो को हल्का हल्का तल लीजिए। (५) अब तले स्लाइसों को चाशनी में डाल दीजिए। (६) जब स्लाइस नम पड़ जाए तो चाशनी निकाल लीजिए। हर स्लाइस को अलग अलग रखिए। (७) अब हर स्लाइस के ऊपर सूखे मेवे व पिसी इलायची डालती जाइए।

राजसी टोस्ट तैयार है।

२३१ मीठे टोस्ट

सामग्री

आधी छोटी डबलरोटी के स्लाइस, २०० मिलीलिटर

दूध, दो तार की चाशनी के लिए चीनी, तलने के लिए घी, इच्छानुसार मेवा।

विधि—(१) दूध को औटा कर गाढा बना लीजिए। (२) डबलरोटी को छोटे छोटे टुकडों मे काट लीजिए और सूले घी मे कडाही में तल लीजिए। (३) दो तार की चाशनी बनाकर उतार लीजिए। (४) तले हुए टुकडो को गाढे औटाए दूध म दो-तीन मिनट डुबो रखिए। (५) जब उनमे गाढ़ा दूध अच्छी तरह भर जाए तो उन टुकडों को दूध स निकाल दीजिए और चाश ी मे डाल दीजिए। (६) अब पांच मिनट बाद चाशनी मे से डबलरोटी के टुकडा को निकाल कर तश्तरी मे सजा दीजिए और ऊपर से मेवा बुरक दीजिए, अब परोसिए।

२३२ आलू का ज्दा

सामग्री

५ बडे आलू, चौथाई सूखा नारियल, ५ बडे चम्मच घी, १ कप चीनी, १ बडा चम्मच चिरोंजी, ४ छोटी इला यची (पिसी), १ बडा चम्मच किशमिश, १२ काजू, १० कप पानी, थोडा सा मीठा पीला रग।

विधि—(१) आलुओ को छीलिए और लम्बे दस पतले पतले कतले काट लीजिए। फिर २५-३० मिनट तक पानी में भिगो कर रखिए। (२) सूखे खोपरे के लम्बे और पतले कतले काटिए। (३) अब पानी उबालिए और उसमें पीला रग तथा आलू के टुकडे डालिए। पतीली को उतारकर ढक्कन लगाकर ५ मिनट के लिए एक ओर रख दीजिए। (४) अब पानी बहा दीजिए। फिर नल के नीचे आलुओ को ठडे पानी से धोइए। आलू के टुकडे ठडे हो जाए तो हटा लीजिए। (५) गहरी तवी में घी गम कीजिए। तवी को नीचे उतारकर क्रमश आलू, चीनी सूखे मेवे, किशमिश, पतला कुतरा हुआ खोपरे की तहें लगा दीजिए। (६) अब तवी

को धीमी आँच पर तब तक पकाइए जब तक वे गल न जाए। (७) अब ऊपर से पिसी इलायची बुरककर परोसिए।

२३३ चिवडा

सामग्री

१०० ग्राम चिवडा, ६० ग्राम मूगफली, स्वाद के अनुसार नमक, अमचूर, काली मिर्च व हल्दी, तलने के लिए घी।

विधि—(१) कडाही मे घी डालकर गर्म कर लीजिए। (२) गर्म घी मे चिवडा तल लीजिए और निकाल लीजिए। (३) अब इसी घी मे साथ मूगफली भी तल लीजिए और निकाल लीजिए। (४) अब एक प्लेट मे चिवडा व मूगफली डालकर ऊपर से अमचूर नमक में पिसी काली मिर्च डाल दीजिए। (५) अब कडाही मे थोडा सा घी डालकर उसमे थोडी सी हल्दी डालिए और थोडा गर्म कीजिए। (६) अब इसमे चिवडा भी मिला दीजिए। (७) हल्दी डालने से चिवडा पीले रंग का हो जाता है और इस प्रकार चिवडा अत्यन्त स्वादिष्ट लगता है।

२३४ मूंग की दाल की पेटीज

सामग्री

१०० ग्राम मूग की दाल की पिट्ठी, ५० ग्राम नारियल कद्दूकस किया हुआ, २० ग्राम अदरक कटा हुआ, ४ हरी मिर्चें कटी हुई, ३० ग्राम हरा धनिया कटा हुआ, केला के पत्तो के ३ इंच के वर्गाकार टुकडे, अन्दाज से खानेवाला सोडा हल्दी, नमक आदि, २ बडे चम्मच घी।

विधि—(१) एक बर्तन में मूग की पिट्ठी लीजिए। (२) अब उसमे नारियल, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक, हल्दी

खानेवाला सोडा आदि डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। अब केले के टुकड़े पर इस मिश्रण की मोटी तह फैलाइए। फिर इस परत को दूसरे केले के पत्ते से ढक दीजिए। अब तवे को गम कीजिए और इस मिश्रण को रखिए। जब केले के पत्ते दोनों ओर से लाल हो जाए अर्थात् दानो ओर से पक जाए तो इस आग से उतार लीजिए और अब दोनो ओर स केल क पत्ता को हटा दीजिए।

मूग की दाल के स्वादिष्ट पेटीज तैयार हैं।

२३५ आलू के पेटीज

सामग्री

१२५ ग्राम आलू, २५० ग्राम मटर के दाने, १५ ग्राम मैदा, १० ग्राम अदरक का लच्छा (कटा हुआ), ७५ ग्राम नारियल कद्दूकस किया हुआ, आधा चम्मच राई, २ हरी मिच (कुतरी हुई), स्वाद के अनुसार नमक, पिसी कालीमिच, हींग, आधा कलछी घी।

विधि—(१) आलू को धोकर उबाल लीजिए। ठण्डे होने पर छील लीजिए। (२) मटर के दानो को भी उसी भांति उबाल लीजिए। (३) अब एक बतन मे थोड़ा घी डालिए और उसमें राई, हींग, हरी मिच कद्दूकस किया नारियल, अदरक, पिसी काली मिच आदि तल दीजिए। (४) मटर और आलुओं को मथ लीजिए। अब उसमें नमक डालकर अच्छी तरह गूध लीजिए। फिर उसम मिश्रण को डालिए और थोड़ी देर पकाकर उतार लीजिए। अब इस मिश्रण की लोईया बना लीजिए। फिर इन लोइयो को मैदे का पलीथन लगाइए और तवे पर घी डालकर लाल-लाल रग के होने तक तल लीजिए।

२३६ स्वादिष्ट पिलप (अण्डेवाले)

सामग्री

३ अण्डे, ३ चम्मच छोटे पानी, ४०० मिलीलिटर दूध,

थोडा सा जायफल(पिसा हुआ)चीनी, स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अण्डा को किसी गहरी प्लेट या कटोरी मे फेंट लीजिए और इन अण्डो को थोडे से दूध मे चम्मच से चलाकर एकसार कर लीजिए। (२) अब दूध को एक उबाल देकर उतार लीजिए। (३) फिर चीनी तथा जायफल मिला दीजिए।

बस, स्वादिष्ट फिलप तैयार है।

चौथा खण्ड

विविध

(MISCELLANIOUS)

१६. सब्जियो व फलो को सुखाना

अंग्रेजो मे एक कहावत है—'कुछ वस्तु वर्षा काल के लिए बचाकर रखिए।" (Lay by something for a rainy day) इस मुहावरे का चाहे अब दूसरा अर्थ भी प्रचलित हो गया हो, पर यह बात शब्दश भी सच उतरती है। इसे कुशल गृहिणियां भली भांति जानती हैं।

सभी सब्जियां अपनी बहार मे आती हैं। एक समय तो वे इतनी अधिक होती हैं कि वे काफी सस्ती मिल जाती हैं और एक समय ऐसा भी आता है जब या तो वे बाजार से अचानक गायब हो जाती है या फिर छह से आठ गुना तक महगी मिलती हैं।

वर्षा ऋतु म हरी सब्जियां बहुत कम हो जाती ह। वष म कुछ समय तो ऐसा भी आता है, जब गृहिणी को सोचना पडता है कि वह क्या पकाए। उन दिनो हर कोई सब्जी बाजार म न होने की शिकायत करता है। परिवार के लोग गृहिणी को रूखे सूखे भोजन के लिए कोसते हैं।

पर हर गृहिणी के सामने यह समस्या नहीं आती। कुशल गृहिणियां समय समय पर सब्जियां या शाक सुखाकर रख लेती है, जब ये सब्जियां पूरी बहार मे होती हैं।

आप भी चाहें तो टमाटर, गोभी मटर, मथी, पालक, भिण्डी, अनार आदि सुखाकर रख सकती हैं और आड़े समय मे इनका उपयोग कर सकती हैं।

आगे कुछ सब्जियाँ सुखाने के सुझाव दिए जा रहे हैं। सूखी सब्जियो को समालते समय एक बात का ध्यान रखें कि उन्हें साफ एव जन्तुरहित डिब्बो मे डालकर सूखा ठण्डी जगह पर रख लेना चाहिए।

२३७ टमाटर सुखाना

सामग्री

५०० ग्राम लाल कच्चे टमाटर।

विधि—(१) टमाटरो को धार दार टुकडे काट लीजिए। फिर उन्हें सुखा लीजिए। (२) जब अच्छी तरह सूख जाएँ तो स्वच्छ बोतलों मे भरकर रखिए।

इन्हें दाल या सब्जी मे डालकर पकाइए।

२३८ फूलगोभी सुखाना

सामग्री

५ किलो फूलगोभी।

विधि—(१) फूलगोभी को छीलकर डठलों को निकाल दीजिए। (२) अब गोभी को टुकडो मे काट लीजिए। (३) अब इन टुकडो को किसी बतन म अखबार पर कपडे पर या हार बना कर सुखा लीजिए। (४) अच्छी तरह सूख जाने पर कीटाणु रहित डिब्बा म बन्द करके रख लीजिए।

जब भी इन्हें आप प्रयोग मे लाए पहले भली प्रकार धो लीजिए।

२३९ शलजम सुखाना

सामग्री

५ किलो शलजम।

विधि—(१) शलजमो को धोकर छील लीजिए। (२) अब इन्हें छोटे छोटे टुकडो मे काट लीजिए। (३) अब इन्हें भी कपड पर या हार बना कर सुखा लीजिए। अच्छी तरह सूख जाने पर कीटाणुरहित डिब्बो मे डालिए।

जब कभी भी इन्हें आप प्रयोग मे लाइए तो पहले अच्छी तरह से धो लीजिए।

२४० मेथी सुखाना

सामग्री

२ किलो मेंथी।

विधि—(१) मेंथी को अच्छी तरह से साफ करके काट लीजिए। (२) अब अखबार पर या किसी खुले कपड़े पर फैला-कर सुखा लीजिए। जब ये सूख जाए तो इन्हें भी वायुरहित डिब्बो मे भर कर रख दीजिए।

जब इसे प्रयोग मे लाए तो पहले अच्छी तरह से धो लेना चाहिए।

२४१ सरसों सुखाना

सामग्री

२ किलो सरसो का साग।

विधि—(१) सरसों को धोकर काट लीजिए। (२) अब कपड पर या किसी बर्तन मे फैलाकर धूप मे सुखा लीजिए। जब सूख जाए तो वायुरहित डिब्बों मे डालकर रख दीजिए।

जब प्रयोग मे लाइए तो पहले अच्छी प्रकार धो लीजिए।

२४२ हरी मिर्च सुखाना

सामग्री

१ किलो हरी मिर्च।

विधि—(१) हरी मिर्चों को भी किसी बर्तन मे या कपड़े

पर फैलाकर सुखा लीजिए। (२) जब ये सूख जाएँ तो इन्हें डिब्बों में बन्द करके रख दीजिए।

जब प्रयोग मे लाना हो तो कूट लीजिए।

२४३ भिण्डी सुखाना

सामग्री

१ किलो भिण्डी।

विधि—(१) भिण्डी को टुकडा में काट लीजिए और अखबार पर फैलाकर धूप मे सुखा लीजिए। जब अच्छी प्रकार सूख जाए तो वायुरहित डिब्बा मे भर दीजिए।

प्रयोग मे लाने से पहले धो लेना चाहिए।

२४४ कच्चे आम का अमचूर बनाना

सामग्री

२ किलो कच्चा आम।

विधि—(१) आमो को धोकर, छील लीजिए और टुकडा में काट लीजिए। गुठलियो को निकाल दीजिए। (२) अब इन टुकडा को फैलाकर धूप म सुखाइए। जब ये अच्छी तरह से सूख जाए तो इनकी सूखी हुई फाकडियो को सुरक्षित रख लें।

जब आवश्यकता हो तो इन्हें कूट लें। अमचूर तैयार है।

२४५ आँवले का पाउडर

सामग्री

१ किलो आवले, ५० ग्राम नमक।

विधि—(१) आवला को कदद्दूकस कीजिए। (२) फिर उन पर नमक छिड़ककर नमार कर लीजिए। (३) अब बतन को खुला रहने दीजिए। ध्यान रहे बने हुए आँवला को छाया म ही सुखाया जाए। (४) अच्छी तरह सूख जाने पर समझिए कि पाउडर तैयार है। इन्हें हवारहित बोतलो म भरकर रखिए।

२४६ अनार का अनारदाना बनाना

सामग्री

५ किलो अनार।

विधि—(१) अनारों को धोकर, छील लीजिए और उनके दाने निकाल लीजिए और सफेद भाग निकाल कर फेंक दीजिए। (२) अब इन दानों को स्टील के बर्तन में सुखा लीजिए। (३) जब यह सूख जाए तो कीटाणुरहित डिब्बों में बन्द कर दीजिए।

अनारदाना तैयार है।

२४७ अदरक से सोंठ बनाना

सामग्री

५०० ग्राम अदरक।

विधि—(१) अदरकों को छीलकर फैलाकर सुखा लीजिए। (२) जब यह अच्छी तरह से सूख जाए तो इन्हें कूट लीजिए।

लीजिए, अदरक की सोंठ तैयार है। इन्हें डिब्बों में भरकर रखिए।

१७ पापड़-बड़ियाँ

बिना घरनी के घर नहीं इसी तरह बिना पापड़-बड़ियों के भोजन नहीं। सचमुच भोजन के साथ पापड़ न हों तो स्वाद नहीं आता। एक समय ऐसा आता है जब सब्जियों में आलू ही आलू प्रधान हो जाता है। जब गृहिणी आए-दिन आलू की सब्जी परोसती है तो परिवार के लोग, विशेषकर बच्चे विद्रोह कर उठते हैं। पर कुशल गृहिणी इसका भी उपाय जानती हैं। वह भाँति भाँति प्रकार की बड़ियाँ पहले से ही सुखाकर तैयार रख लेती हैं और आड़े समय में उनका उपयोग करती हैं।

यहाँ पापड़ बड़ियाँ बनाने की कुछ विधियाँ दी जा रही हैं और आलू के अन्य उपयोग भी। समय रहते बनाकर सुरक्षित रख लीजिए।

२४८ आलुओं के पापड

सामग्री

५०० ग्राम आलू, थोडी-सी हींग, जीरा मिर्च अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार, घी चुपडने के लिए।

विधि—(१) आलुओं को उबाल कर छीलिए और पीस लीजिए। (२) पिसे आलुओं मे नमक, हींग, मिर्च और जीरा डालकर एकसार कर लीजिए। (३) अब पिट्ठी की लोइयाँ बेलकर बेल से चुपडकर धूप मे सूखने के लिए रख दीजिए।

लीजिए, मजेदार पापड तैयार हैं। इन्हे पोलीथीन की थैलियों मे पैक करके रखें। जब आप परोसना चाहे घी म तलकर परोस सकती हैं।

२४९ उडद की दाल के पापड

सामग्री

१/२ किलो उडद की दाल का आटा, १५ ग्राम पिसी काली मिर्च, ५ ग्राम सोडा, थोडी सी हींग, जीरा, चुटकी भर अजवायन, थोडा सा सरसो का तेल, १/२ कटोरी दही का पानी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) नमक, सोडा, हींग, काली मिर्च आदि को पानी में घोल लीजिए। (२) फिर जीरा और अजवायन भी मिला दीजिए। (३) अब आटे को दही के पानी मे गूध लीजिए। (४) साथ ही उसमें घोल मिला दीजिए। (५) फिर उसकी लोइयाँ बनाकर पापड बेलनेवाले बेलन से बेल लीजिए। (६) अब उन्हें कपडे पर फैलाकर धूप मे सुखाइए।

लीजिए, पापड तैयार हैं। जब उपयोग करना हो तो घी मे तल कर परोसिए।

२५० साबूदाने के पापड

सामग्री

३०० ग्राम साबूदाना, थोड़ी-सी काली मिर्च, चुटकी-भर जीरा, नमक स्वाद के अनुसार, घी चुपड़ने के लिए।

विधि—(१) साबूदाने को थोड़े से पानी में डालकर उबाल लीजिए। (२) जब घोल कुछ गाढ़ा होने लगे तो उसमें नमक, काली मिर्च और जीरा डालकर आँच पर से उतार लीजिए। (३) फिर थाली को घी से चुपड़ कर माल फैलाइए और धूप में सुखाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट पापड़ तैयार हैं।

२५१ आम-पापड़

सामग्री

५०० ग्राम आम, थोड़ा-सा घी चुपड़ने के लिए।

विधि—(१) आमों को उबाल कर गूदा अलग कर लीजिए। (२) फिर गूदे को अच्छी तरह मसलकर मलमल के कपड़े में से छान लीजिए। (३) अब एक थाली को घी से चुपड़कर उसमें आधे रस की एक तह फैला दीजिए। (४) दूसरे दिन बाकी बचे रस को उसी तह के ऊपर फैला दीजिए। (५) फिर रसवाली थाली को धूप में कुछ दिन तक रखती रहिए। (६) जब आम-पापड़ बन जाएगा अपने आप पापड़ की तरह थाली से छूट जाएगा। अब उसके छोटे-छोटे टुकड़े काटकर काँच के बर्तन में रख दीजिए।

२५२ आम-पापड़ (दूसरी विधि)

विधि—पके हुए रसीले आम लीजिए। स्टील की थाली में घी या सरसों का तेल चुपड़ दीजिए। अब इन आमों का रस

थाली में निचोड दीजिए। रस को थाली मे बराबर तह म फैलाइए और धूप में सूखने रख दीजिए। सूखते ही पापड अपने आप थाली से छूट जाएगा।

२५३ आलू के चिप्स

सामग्री

५०० ग्राम मोटे आलू, घी तलने के लिए, चाट का मसाला स्वाद के अनुसार, नमक अन्दाजे से।

विधि—(१) आलुओ को छीलकर धो लीजिए। (२) फिर आलुओं को चिप्स के आकार में काटकर धो लीजिए। (३) अब उन्हें अच्छी तरह सुखा लीजिए। (४) जब सूख जाएँ तो घी मे तल कर हल्के लाल कर लीजिए। (५) फिर उन्हें छलनी मे रख-कर घी निचुड जाने दीजिए। (६) इसके बाद चाट मसाला और नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए।

२५४ आलू के लच्छे

सामग्री

३०० ग्राम मोटे आलू, घी तलने के लिए, चाट-मसाला अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओ को छीलकर कद्दूकस कर लीजिए। (२) अब लच्छों को अच्छी तरह निचोड लीजिए। (३) फिर इन्हें घी मे हल्का लाल होने तक तल लीजिए। (४) इसके बाद उन्हें छलनी में रख कर घी निचुडने दीजिए। (५) अब ऊपर से चाट-मसाला और नमक मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए।

लीजिए, आलुओं के स्वादिष्ट लच्छे तैयार हैं।

२५५ आलू की बडिया

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ५०० ग्राम उडद की दाल, १०-१५ दाने काली मिर्च, ५ ग्राम दालचीनी, ५ ग्राम जीरा, ५ ग्राम लौंग, ५ ग्राम मोटी इलायची के दाने, १५ ग्राम साबुत सूखा धनिया, पिसी हुई लाल मिर्च, ५० ग्राम अदरक।

विधि—(१) उडद की दाल को बारीक पीस लीजिए। तत्पश्चात आलुओ को उबालकर छील लीजिए और पिटठी बना लीजिए। (२) फिर तिमे हुए आलुओं मे पिसी दाल मिलाकर अच्छी तरह एकसार कर लीजिए। (३) अब अदरक के लच्छे तैयार कीजिए और सभी मसालो को मिलाकर पीस लीजिए। (४) फिर सारी सामग्री को पिटठी के मिश्रण मे मिलाकर कपडे पर छोटी छोटी बडिया डाल दीजिए। सूखने पर डिब्बे मे डाल दीजिए।

२५६ उडद की दाल की बडियां

सामग्री

५०० ग्राम उडद की दाल, ६० ग्राम पेठा, १५ ग्राम पिसी लाल मिर्च, १० ग्राम साबुत धनिया, २५ ग्राम साबुत गरममसाला, थोडी सी हींग, पानी आवश्यकता अनुसार।

विधि—(१) उडद की दाल को भिगोकर रखिए। लगभग ५ घंटे बाद दाल को पीस लीजिए। (२) अब पेठे के लच्छे तैयार कर लीजिए। इसके बाद पिट्ठी में लच्छे गरममसाला और हींग डालकर एकसार कर लीजिए। (३) फिर पिटठी म पानी डालकर अच्छी तरह फेंटिए। (४) इसके बाद घोल को एक कपडे मे डाल-

कर छोटी छोटी निकालते जाइए। सूख जाने पर डिब्बे मे भरकर रखिए।

लीजिए, चटपटी बड़ियां तैयार हैं।

२५७ मूग की दाल की बड़िया

सामग्री

५०० ग्राम मूग की दाल, थोड़ी सी हींग, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) मूग की दाल को रात मे भिगोकर रखिए। और सुबह बारीक पीस लीजिए। (२) अब हींग को थोड़े से पानी म घोलकर पिट्ठी म मिलाकर पिट्ठी को अच्छी तरह फेंटिए। (३) फिर घोल को कपडे मे डालकर छोटी छोटी बड़ियो के आकार मे कपडे पर फैलाइए। सूखने पर डिब्बे मे भरकर रखिए।

लीजिए, मूग की स्वादिष्ट बड़िया तैयार हैं।

२५८ टमाटर की बड़ियाँ

सामग्री

२५० ग्राम टमाटर, थोडा-सा बेसन, १ टुकडा अदरक, थोडी-सी हींग, लहसुन, १ प्याज, २ हरी मिर्च, चुटकी-भर लाल मिर्च, थोडा-सा जीरा, काला नमक, १ गुच्छी हरा धनिया, गरममसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कलईदार या स्टील बर्तन म टमाटरों को मसलकर छिलको को अलग कर लीजिए। (२) फिर उसमें बेसन डालकर गाढा घोल तैयार कर लीजिए। (३) साथ ही सभी मसाले मिला दीजिए। (४) अब अदरक, लहसुन, प्याज और हरा धनिया काटकर मिला दीजिए। (५) फिर मिश्रण को छोटी छोटी बड़िया

कपडे पर फैला लीजिए। सूख जाने पर कीटाणुरहित डिब्बे म रखिए।

बस, स्वादिष्ट चटपटी बडिया तैयार है। जब चाहे प्रयोग मे लाइए।

१८. देहाती अल्पाहार

जब मैं इस पुस्तक को लिखने मे व्यस्त थी तो एक दिन मेरी देहाती सहेली जसबीर मुझसे मिलने आई और मेरी पुस्तक का विषय देखकर प्रसन्न होती हुई बोली—"दीदी, तुम्हारी पुस्तक तो बहुत उपयोगी है—हर भारतीय गहिणी के काम की है, पर एक बात बताओ, मीन, तुमने देहाती अल्पाहार भी दिए हैं क्या ?"

मैंने जसबीर को बताया—"मैं सोच ही रही थी। तुमने तो मेरी मुह की बात छीन ली। मैं देहाती अल्पाहार अवश्य दूगी।'

आज की नई सभ्यता के चका-चौंध मे भले ही कुछ गृहिणियां नाक भौंह सिकोडें, पर इसमें कोई स देह नही कि इन अल्पाहारो मे प्रचुर खाद्य-तत्व विद्यमान रहते हैं।

आगे कुछ विधिया दी गई हैं। गृहिणी अपने परिवार की रुचि को देखते हुए कुछ खाद्य पदार्थ अपने घर पर बना सकती हैं। भले ही ये पदार्थ देखने मे सीधे सादे होते हैं, परन्तु हैं उतने ही स्वादिष्ट।

२५६ मूगफली की पट्टी

सामग्री

१५० ग्राम मूगफली के दाने, ३०० ग्राम गुड, डेढ बडे चम्मच घी, २ छोटे चम्मच पानी।

विधि—(१) मूगफली के दानो को कडाही मे भून लीजिए

और उनका लाल छिलका उतार दीजिए। (२) फिर उसी कडाही में गुड को पीस कर मिला दीजिए। कुछ देर बाद पानी डाल दीजिए। इसे तब तक पकाती रहिए जब तक कि सफेद झाग आना बन्द न हो जाए। (३) अब उसमें मूंगफली के दाने डाल कर एकसार कर लीजिए। (४) तत्पश्चात् कडाही को आंच पर से उतारकर एक थाली को घी से चुपडिए। साथ ही उसमें कडाही-वाला मिश्रण फैला दीजिए। (५) फिर इसे बेलन से बेलकर चाकू से निशान लगा दीजिए। जम जाने पर अलग कर लीजिए।

लीजिए, मूंगफली की पट्टी तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें खाफ भी डाल सकती हैं।

२६० मूंगफली की पट्टी (दूसरी विधि)

सामग्री

५० ग्राम मूंगफली के दाने, १०० ग्राम गुड, थोडा-सा घी, १ चम्मच पानी।

विधि—(१) *गुड को बारीक बारीक काट लीजिए।* (२) मूंगफली के दानों को साफ, सूखी कडाही में डाल कर अच्छी तरह भून लीजिए। जब भून जाए तो मूंगफली को कडाही से निकाल लीजिए और छील लीजिए। (३) *अब आप कडाही में* घी डालिए। फिर इसमें बारीक कटा गुड व पानी डालकर हिलाइए। (४) इस मिश्रण को तब तक पकाइए जब तक झाग बनना बन्द न हो जाए। (५) *अब इसमें मूंगफली के छीले दाने* डाल दीजिए और लगभग दो मिनट तक ही पकाइए। (६) फिर थाली पर थोडा सा घी लगाकर ऊपर बना मिश्रण डालकर फैला दीजिए। *अब बेलन की सहायता से मोटी चकली बेल लीजिए।* (७) अब गरम गरम मिश्रण पर ही चाकू से आप गोल निशान लगा दीजिए। (८) जब यह मिश्रण ठण्डा हो जाएगा तो यह चकली

जम जाएगी। इसे थाली से उतार कर कागज में लपेट लीजिए।

बस, स्वादिष्ट पट्टी तैयार है।

२६१ तिल की पट्टी

सामग्री

२ किलो चीनी, १०० ग्राम तिल, थोडी-सी चिकनाई।

विधि—(१) चीनी की सख्त चाशनी बना लीजिए। (२) फिर तिलों को कड़ाही में बिना घी के भून लीजिए। ध्यान रहे, तिल लाल न होने पाएँ। (३) चाशनी बन जाए तो थाल को चुपड़कर उसमे फैला दीजिए। (४) जब ठण्डी हो जाए तो उसे खूटी पर चढाकर खीचिए। सफेद हो जाने पर तिल छिडक दीजिए। (५) फिर बेलन से बेल लीजिए।

लीजिए, तिल-पट्टी तैयार है। चीनी के स्थान पर गुड का प्रयोग भी किया जा सकता है।

२६२ रेवड़ी

सामग्री

१०० ग्राम तिल, २ किलो चीनी, ३ बूदें नीबू का रस,

५ बूदें केवड़ा।

विधि—(१) चीनी की चाशनी बनाइए। ध्यान रहे, चाशनी सख्त होनी चाहिए। (२) फिर चाशनी को दूध मे छान लीजिए। (३) अब चाशनी मे नीबू का रस मिला लीजिए। नीबू का रस डालने से चाशनी में गुठलिया नही पड़ेंगी। (४) फिर तिल को हलकी आँच पर भून लीजिए। ध्यान रहे, वे लाल न होने पाए। (५) अब चाशनी को खीचिए। जब खीचते खीचते सफेद हो जाए तो खूटी पर केवड़े का इत्र लगाकर चाशनी को फिर खीचिए। (६) फिर उसकी पतली-पतली पत्तियां बनाकर चाकू से रवड़ी के आकार में काटती जाइए। (७) अब तिलो को थाली मे फैलाकर

ऊपर से रेवडी के आकार की बटी टुकडियां छोड कर हाथ से हिलाइए ताकि तिल टुकडा मे चिपक जाएं। (८) फिर कडाही को धीमी आंच पर चढाकर रेवडियां डाल दीजिए और रेवडियो को हाथ से गोल-गोल कर लीजिए।

२६३ गटटा

सामग्री

१ किलो चीनी, २५ ग्राम मदा, ३ बूंदें नीबू का रस, थोडी-सी चिकनाई।

विधि—(१) चीनी की चाशनी बनाइए। याद रहे यह चाशनी रेवडी की चाशनी से कुछ मुलायम होनी चाहिए। (२) फिर इसमे नीबू का रस मिला लीजिए। (३) अब थाली को चिकनाई से चुपडकर उस पर चाशनी को उलट दीजिए। (४) मिश्रण ठण्डा हो जाने पर खूंटी पर डालकर खींचिए। जब मिश्रण सफेद हो जाए तो उसकी लम्बी-लम्बी गोल गोल टुकडियां काट लीजिए। (५) फिर एक थाली मे मदा बिछा लीजिए और उस पर टुकडियां डाल कर हिलाइए ताकि टुकडियां सूख जाएं।

२६३. चावलों की खील

सामग्री

२ किलो धान, आधा किलो बालू, २५० मि०लि० पानी।

विधि—(१) धान को फटककर साफ कर लीजिए और धूप मे रखकर सुखाइए। (२) फिर पानी को आंच पर चढाइए और अच्छी तरह उबलने दीजिए। (३) अब चावलो पर छीट डालिए। (४) तत्पश्चात गम-गम धान को ढक दीजिए और रात भर पडा रहने दीजिए। (५) फिर कडाही मे बालू गम कर लीजिए। (६) जब बालू गम हो जाए तो लगभग पाव-पाव धान डालकर भून लीजिए। (७) धान के फूलने पर छलनी से छानकर

रख लीजिए। (८) अब धान को कड़ाही में डालकर ऊपर से गर्म गर्म बालू डाल दीजिए। फिर उसे चलाती रहिए और फूल जाने पर अलग कर लीजिए।

लीजिए, चावलों की खील तैयार है।

२६५ मोठ भूनना

सामग्री

३०० ग्राम मोठ, उचित मात्रा में भूनने के लिए बालू।

विधि—(१) मोठ को साफ करके फटक कर साफ कर लीजिए। (२) फिर पतीली में पानी भरकर उसमें मोठ डाल दीजिए। दो दिन तक योंही पानी में पड़ी रहने दीजिए। (३) इसके बाद पानी अलग कर लीजिए और मोठ के दानों को धूप में सुखा लीजिए। (४) जब दाने सूख जाएँ तो बालू में डालकर भून लीजिए। (५) जब दाने कुछ चटकने लगें तो निकाल कर एक बार फिर से भूनिए। (६) दाने फूल जाने पर उन्हें छलनी की सहायता से बालू से अलग कर लीजिए।

लीजिए, भुने हुए मोठ तैयार हैं।

२३६ ज्वार भूनना

सामग्री

४ भुट्टे पूरे पके हुए, बालू भूनने के लिए, छाज।

विधि—(१) भुट्टे के दाने अलग कर लीजिए। (२) फिर उन्हें धोकर सुखा लीजिए। (३) अब उन्हें बालू में भून लीजिए। (४) जब दाने फूल जाएं तो निकालकर पीस लीजिए। (५) फिर उन्हें छाज से फटक लीजिए। (६) अब उसे सुखाकर बालू में डालकर एक बार फिर भून लीजिए।

लीजिए, भुने ज्वार तैयार हैं।

२६७ मिश्री

सामग्री

४०० ग्राम चीनी, पानी मात्रानुसार।

विधि—(१) चीनी को पानी के साथ आँच पर चढ़ा दीजिए। (२) जब चाशनी गुच्छेदार हो जाए तो एक साफ थाली मे चाशनी को पलट दीजिए। उसे थाली में रातभर पड़ा रहने दीजिए। (३) इसके बाद किसी गहरे बर्तन में थाली को खड़ा कर लीजिए। परिणामस्वरूप मिश्री गहरे बर्तन में निथर आएगी।

परिशिष्ट

भार एवं माप
(TABLES)

वस्तु	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच मे ग्राम	१छोटे चम्मच मे ग्रान
१ दूध/दुग्ध पदार्थ			
दूध	१८० मि०	२० मि०	५ मि०
दही	१८०	३०	—
सूखा दूध	२२०	२५	७
पनीर (कटा हुआ)	१००	—	—
मक्खन (पिघला हुआ)	१७०	२०	५
२ चीनी/गुड़/शरबत			
चीनी	१६०	२०	५
गुड़ (चूरा)	२००	२०	५
शरबत	२१०	—	—
३ तेल/वसा/द्रव	१ कप मे ग्राम	१ बड़े चम्मच मे ग्राम	१बड़ेचम्मच में छोटे चम्मच
शुद्ध घी (जमा हुआ)	१६०	१५	४
शुद्ध घी (पिघला हुआ)	१६०	१२	५
वनस्पति घी (जमा हुआ)	१८०	२०	४
वनस्पति घी (पिघला हुआ)	१५०	१२	५
तेल	१७०	१०	५
पानी	१ कप मे १८० मि०	—	—

वस्तु	१ कप मे ग्राम	१ बड़े चम्मच मे ग्राम
४ मेवे/सूखे फल गिरी बादाम	—	१५ ग्राम
काजू	१२० ग्राम	१५ ग्राम
चेरी	२० चेरी=५० ग्राम	—
खजूर	१०० ग्राम	१० ग्राम
गिरी मूंगफली	१२० ग्राम	१५ ग्रान
मिश्रित फल (कटा हुआ)	१२० ग्राम	१५ ग्राम
पिस्ता	—	१५ ग्राम
किशमिश	१२० ग्राम	१५ ग्राम
५ अन्न		
बेसन	१०० ग्राम	—
मैदा	११० ग्राम	—
आटा	११० ग्राम	—
मजी	१४० ग्राम	—

६ मसाले

जीरा

बीज २ ग्राम	—१ छोटा चम्मच
पिसा हुआ १ छोटा चम्मच बीज	—१ छोटा चम्मच पिसा जीरा

धनिया

बीज २ ग्राम	—१ छोटा चम्मच
पिसा हुआ १ छोटा चम्मच बीज	—चौथाई चम्मच पिसा धनिया

लाल मिर्च

सूखी ५ ग्राम	—७ सूखी मिर्च
पिसी लाल मिर्च २ ग्राम	—१ छोटी चम्मच पिसी लाल मिर्च
हरी पिसी मिर्च ७ ग्राम	—५ मझले चम्मच हरी मिर्च

इलायची

सफेद १ ग्राम	— ४ दाने
पिसी हुई ४ दाने	—आधा छोटा चम्मच पिसी इलायची
मोटी २ ग्राम	—२ दाने
पिसी हुई २ दाने	—डेढ़ छोटा चम्मच पिसी हुई इलायची
हल्दी पिसी हुई ३ ग्राम	—१ छोटा चम्मच

पदार्थ-मूल्यों की तालिका (चालू)

पदार्थ—(ग्राम और मिली ग्राम में)	प्रोटीन	वसा	खनिज पदार्थ	दूसरे कार्बो हाइड्रेट	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कैलोरी
फल/सूखे फल	सब्जियां							
जामुन	० ४	० २	० २	१० ९	—	—	—	४७
लीची	१ १	० २	० ५	१३ ६	०	० ०२	३१	६१
नींबू	१ ५	१ ०	० ७	१० ९	२६	—	—	५९
मोसम्बी	० ८	० ३	० ७	९ ३	०	—	५०	४३
आम (पका)	० ६	० १	० ३	११ ८	४,८००	० ०४	१३	५१
तरबूज	० २	० २	० ३	३ २	०	० ०२	१	१६
संतरा	० ९	० ३	० ६	११ ६	३२६	० १२	६८	५३
पपीता	० ६	० १	० ५	७ २	१,११०	० ०४	५७	३२
आडू	१ २	० ३	० ८	१० ५	०	० ०२	६	५०
बबूगोशा	० ४	० १	० ३	१० ८	०	—	१	४५
नाशपाती	० २	० १	० ३	१२ ४	१४	० ०२	०	५१
फालसा	१ ३	० ९	१ १	१४ ७	६९९	—	२२	७२
अनन्नास	० ४	० १	० ४	१० ८	३०	० २०	३९	४६
आलूबुखारा	० ७	० ४	० ५	११ ७	१६६	—	०	५३

सेब	० ३	० १	० ३	१३ ३	०	० १२	२	५५
खुबानी	१ ०	० ३	० ७	११ ६	३,६००	० ०४	६	५३
केला	१ ३	० २	० ७	३६ ४	०	• १५	१	१५३
खजूर	२ ५	० ४	२ १	७५ ८	• ४४	० ०१	३	३१७
अंगूर	० ६	• ४	० ६	१३ १	५	० ०४	१	५८
अनार	१ ६	० १	० ७	१४ ५	०	० ०६	१४	६५
माल्टा	० ७	० २	० ४	७ ८	०	—	५४	३६
अंजीर	१ ३	० २	० ६	७ ६	२७०	० ०६	५	३७
अमरूद	• ६	० ३	० ७	११ २	०	० ०३	२१२	५१
बादाम	२० ८	५८ ६	२ ६	१० ५	०	० २४	०	६५५
तिल	१८ ३	४३ ३	५ २	२५ ०	१००	१ ०१	०	५६३
चिरौंजी	१६ ०	५६ १	३ ०	१२ १	०	० ६६	५	६५६
पिस्ता	१६ ८	५३ ५	२ ८	१६ २	२४०	० ६७	०	६२६
पुदीना	४ ८	० ६	१ ६	५ ८	२,७८०	० ०५	२७	४८
गाजर	• ६	० २	१ १	१० ६	३,१६०	० ०४	३	४८
टमाटर	० ६	० २	० ५	३ ६	५८५	० १२	२७	२०

पदार्थ—(ग्राम और मिलीग्राम में)	प्रोटीन	वसा	खनिज पदार्थ	कारबोहाइड्रेटस	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कैलोरी
आलू	१ ६	० १	० ६	२२ ६	४०	० १०	१७	९७
जिमीकन्द	१ २	० १	० ८	१८ ४	४३४	० ०६	०	७९
प्याज	१ २	—	० ४	११ ०	०	० ०८	११	४९
मटर	७ २	० १	० ८	१५ ९	१३९	० २५	९	९३
गाजर	२ ०	० ७	१ ७	२ ९	४,३००	० ०३	२८	२६
मसाले								
इलायची	१० २	२ २	५ ४	४२ १	•	० २२	०	२२९
हींग	४ ०	११	७ ०	६७ ८	८	०	०	२९७

लौंग	५ २	८ ६	५ २	४६ ०	४२२	० ०८	०	२८५
सूखा धनिया	१४ १	१६ १	४ ४	२१ ६	१,५७०	० २२	०	२८८
जीरा	१८ ७	१५ ०	४ ८	३६ ६	८७०	० ५५	३	३५६
काली मिर्च	११ ५	६ ८	४ ४	४९ २	१८,००	० ०९	—	३०४
हल्दी	६ ३	५ १	३ ४	६९ ४	५०	० ०३	०	३४९
इमली	३ १	० १	२ ९	६७ ४	१००	—	३	२८३
अदरक	२ ३	० ९	१ २	१२ ३	६७	० ०६	६	६७
मेथी	२६ २	५ ८	३ ०	४४ १	१६०	० ३५	०	३३३
लाल मिर्च	१५ ९	६ २	६ २	३१ ६	५७६	० ९३	५०	२४६

घमचूर	२८	७८	४९	६४•	०	—	४१	३३७
मिश्रित-गेहूं का आटा	१२१	१७	२७	६९४	४९	०४९	०	३४१
सूजी	१०४	०८	—	७४८	—	०१२	—	३४८
मैदा	११०	•९	०६	७३९	४३	०१२	—	३४८
घी वनस्पति	—	१००•	—	—	०	—	—	९००
घी डालडा	—	१०००	—	—	२५,००	—	—	९००
दूध, गाय का	३·२	४१	०८	४४	१४४	००५	२	६७
दूध, भैंस का	४३	८८	०८	५१	१६०	००४	१	११७
दूध, बकरी का	३३	४५	०८	४६	१८२	०•५	१	७२

दही	३१	४०	०८	३०	१०२	००५	१	६०
छाछ	०८	११	०७	०५	—	—	—	१५
पनीर	२४१	२५१	४२	६३	२७३	—	—	३४८
खोया	१८६	३१२	३१	२०५	—	—	—	४२१
पूर्ण दुग्ध-पाउडर	२५८	२६७	६०	३८०	१,४००	०३१	४	४६६
मलाई रहित दुग्ध-चूर	३८०	०१	६८	५१०	०	०४५	५	३५७
ई रहित	२५	०१	०७	४६	—	—	७	२६

जिस घर मे 'गीताजलि' नही है
वह सच्चे प्यार को तरसता ही रहेगा।



गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर की

गीताजलि

ससार के सर्वोच्च काव्य-साहित्य के रूप मे
'नोबेल पुरस्कार' मे सम्मानित है।



इसमें महाकवि की मूल वाणी (नागरीलिपि मे बगला)
के साथ उसका सरल हिन्दी-रूपान्तर भी है।



भारतीय काव्य-गगा की पवित्रता को
विश्व ने पहले-पहल इसी से जाना-समझा
और इसी से साहित्य के आकाश मे
भारत का भाल उज्ज्वल किया।



जिसने 'गीताजली नही पढी
उसका ज्ञान उथला और अधूरा है



नये रूप और नये आकार में नया सस्करण

क्या आप जानते हैं ?

इलाज के लिए दवाओ से दालें उत्तम हैं !
प्राकृतिक इलाज के लिए प्रकृति का सहारा लें !

अनाज, दाल, कन्द-मूल और सूखे मेवे
प्रकृति के दिये हुए बहुमूल्य उपहार हैं।
इन्हीं का अदल-बदलकर सेवन करने से
आप ससार-भर के रोग मिटा सकते हैं।
इस दिशा मे वर्षों की खोज के बाद
एकत्र किये गये रहस्यो को पाने के लिए
स्वय पढें और पूरे परिवारजनो को पढाएँ ।

डा० समरसेन लिखित

सर्वाधिक बिकनेवाली अनमोल पुस्तक

'घरेलू इलाज'



प्राप्ति स्थान

सुबोध पब्लिकेशन्ज
२, असारी रोड, नई दिल्ली-११०००२